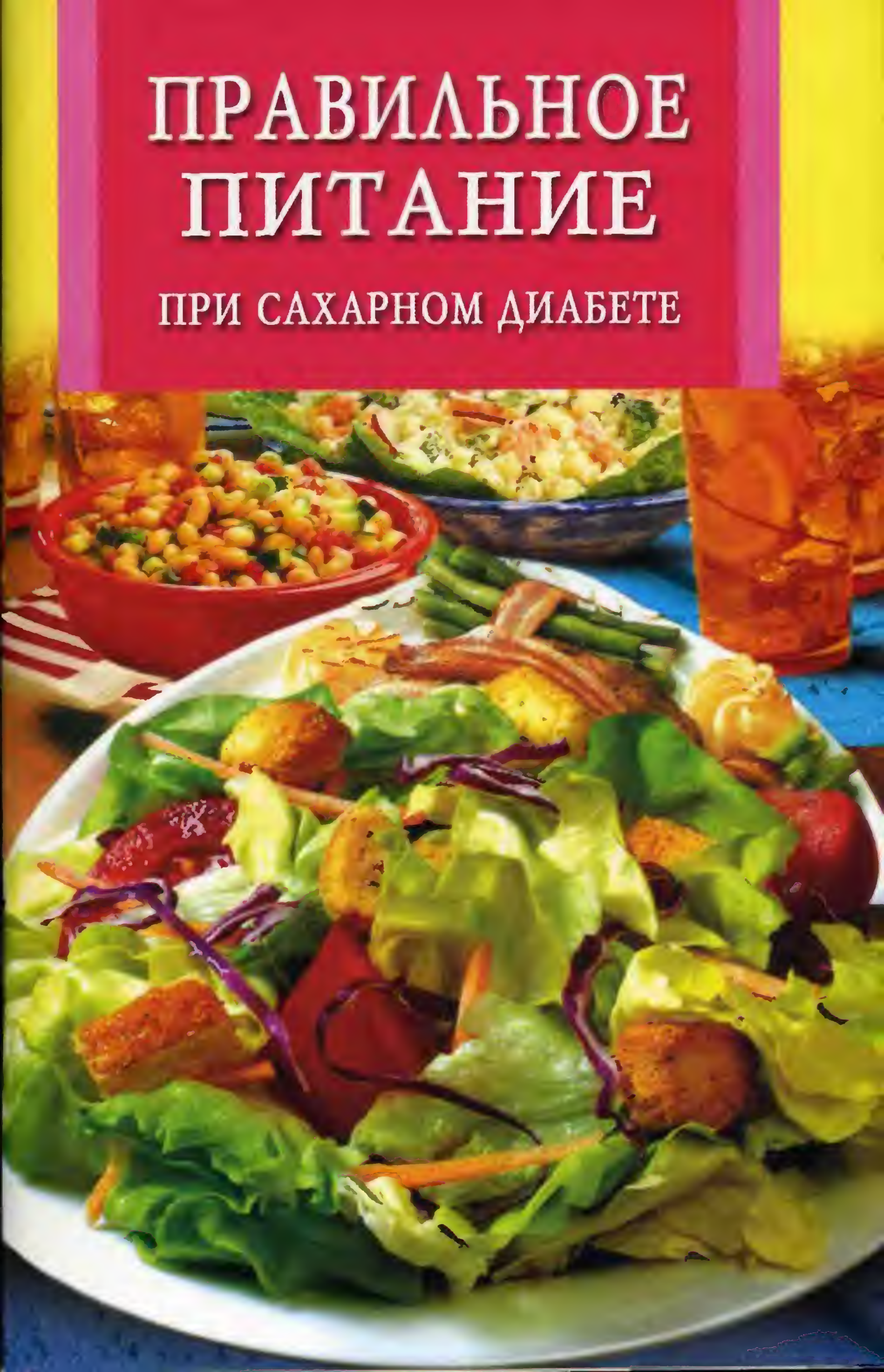
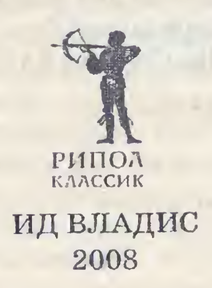


ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Правильное питание при сахарном диабете



ИД ВЛАДИС
2008

ББК 36.91
П 68

П 68 Правильное питание при сахарном диабете.
Ростов н/Д: Издательский Дом «Владис», М.:
Издательский Дом «Рипол Классик», 2008. — 64 с.

ISBN 978-5-9567-0191-9

ISBN 978-5-9567-0191-9 ББК 36.91

ДИАБЕТ И ПИТАНИЕ

Диабет — очень распространенная болезнь, и пока современной медицине не удается найти методы ее излечения. Медики дают такое определение этому заболеванию: сахарный диабет — это хроническое заболевание, приводящее к нарушениям углеводного, белкового и жирового обмена в результате недостатка гормона инсулина или неправильного его действия.

Различают два типа диабета:

I тип — инсулинозависимый сахарный диабет (ИЗСД), чаще всего этот диагноз ставят детям и молодым людям. Они должны принимать инсулин, так как у них вырабатывается его недостаточное количество, или не вырабатывается вообще. Единственным способом лечения является ввод инсулина с помощью шприца ежедневно плюс диета и строго определенный режим питания. Диабет этого типа может быть врожденным и чаще возникает у молодых людей, но наблюдаются случаи возникновения диабета I типа у людей разного возраста.

II тип — инсулинонезависимый сахарный диабет (ИНСД), чаще бывает у людей старше сорока лет, с повышенным весом тела. Инсулин у таких людей вырабатывается, но в недостаточном количестве и используется неэффективно, особенно у людей с повышенным весом. Иногда им достаточно сбросить излишний вес (то есть сесть на диету и заняться физическими упражнениями), и произойдет заметное снижение сахара в крови.

Заболевание это известно с древнейших времен, с ним были знакомы медики Древнего Рима и Египта, Греции и Европы, но эффективных средств излечения не существовало никогда. Болезнь наблюдали, описывали по внешним признакам. Если ребенок или молодой человек лишался аппетита, имел общую слабость, неутолимую жажду, частое мочеиспускание, то есть заболевал I типом диабета, то

он умирал, и ничто не могло ему помочь. Если же заболевал взрослый человек, то ему рекомендовали придерживаться определенной диеты, выполнять физические нагрузки.

В начале двадцатого века был разработан способ производства животного инсулина, что дало возможность многим и многим людям обрести надежду и жизнь.

Сейчас в мире, по неполным данным, больны сахарным диабетом 150–180 миллионов человек, данные неполные потому, что диабет — коварная болезнь и проявляется не сразу, а порой люди некоторое время просто не придают значения его признакам.

Считается, что в настоящее время диабет занимает третье место по распространенности среди хронических заболеваний в мире, уступая только раку и сердечно-сосудистым болезням.

Эндокринная система человека состоит из нескольких расположенных в разных частях человеческого тела желез внутренней секреции — гипофиз, щитовидная, поджелудочная, половые железы и некоторые другие. Эти железы выделяют определенные химические вещества, называемые гормонами, которые прямо из желез выводятся в кровь и разносятся вместе с ней по всему организму.

За выделение гормона инсулина в организме человека отвечает поджелудочная железа. В поджелудочной железе существуют гормонально активные клетки: альфа-клетки выделяют глюкагон, бета-клетки выделяют инсулин, дельта-клетки — гастрин и сомастатин, PP-клетки — панкреатический полипептид. В том случае, когда происходит нарушение этого процесса, и возникают такие заболевания, как панкреатит и сахарный диабет.

Для того чтобы человеческий организм нормально функционировал, ему необходима энергия, которую он постоянно расходует. Поскольку наше тело состоит из разнообразных клеток, то им нужно питание, которое и доставляет им кровь вместе с кислородом, одним из питательных веществ и очень важным является глюкоза. Но глюкоза сама по себе в клетки попасть не может, для того чтобы она туда попала, и существует химическое вещество, а именно гормон инсулин, он как бы открывает глюкозе возможность проникнуть в клетку.

Глюкоза — это форма, в которой сахар существует в нашей крови, но это не тот сахар, который мы покупаем в магазине. На самом деле существует много видов сахаров, которые отличаются своим химическим строением, некоторые из них имеют сложное строение и называются «полисахаридами», или сложными сахарами; иные имеют более простое строение и называются «моносахаридами», или простыми сахарами. Глюкагон, вырабатываемый альфа-клетками, расщепляет сложные сахара на простые и помогает образованию простого сахара-глюкозы.

В том случае, когда инсулина мало или нет вообще, глюкоза в организме образуется, но в клетки не попадает (за редким исключением) ввиду отсутствия инсулина, и происходит, во-первых, голодание клеток, а во-вторых, повышение уровня сахара в крови сверх нормы.

Первое приводит к потере веса и дистрофии, второе — к диабетической коме. В тех же редких случаях, когда сахар все-таки попадает в клетки, то это так называемые «инсулинонезависимые ткани». К этим тканям относятся: головной мозг, нервные окончания и нервные клетки, эритроциты и внутренняя оболочка кровеносных сосудов. При повышенном сахаре во всех этих тканях возникают серьезные недомогания в виде тяжести в голове, усталости, быстрой утомляемости, нарушения внимания, ухудшения зрения и другие осложнения.

У взрослого здорового человека общее количество инсулина в поджелудочной железе приблизительно составляет 200 ЕД (единица измерения количества инсулина), скорость, с которой инсулин вырабатывается, — 40–50 ЕД в сутки. После еды количество сахара в крови повышается и выделение инсулина идет быстрее, но в среднем на каждый килограмм веса тела вырабатывается по 1/2–0,6 ЕД.

Содержание сахара в крови здорового человека по анализу крови, взятому из пальца, в среднем находится в таких значениях:

- натощак: от 3,3 до 5,5 ммоль/л (единица измерения количества глюкозы в крови);
- через два часа после еды: от 4,4 до 7,7 ммоль/л;
- ночью (2–4 часа ночи): от 3,9 до 5,5 ммоль/л.

Каждому человеку, заболевшему диабетом, необходимо знать эти значения, потому что отклонения выше 10,0 ммоль/л — это показатель возможных диабетических осложнений.

Всем, кому врачи поставили диагноз диабет, и их близким придется многому научиться: понимать, что происходит в их организме; овладеть простейшими медицинскими навыками; уметь обращаться с медицинской техникой, чтобы контролировать сахар в крови и моче; разбираться в медикаментах; свойствах продуктов и их пригодности для употребления диабетиком. Существует такое мнение, что диабет — это не болезнь, а образ жизни и необходимо знать, как с этой болезнью жить. Нужно обязательно учесть, что диабет может полностью изменить жизнь человека, придется контролировать физические нагрузки и занятия спортом, режим питания и состав пищи, выбор профессии и рабочего места, а также влияние заболевания на семейную жизнь и наличие в ней детей. Инсулинозависимые больные должны будут помнить о необходимом комплекте продуктов, которые всегда и везде должны быть у них с собой: 5–10 кусочков сахара, упаковка сладкого печенья, пара бутербродов на черном хлебе, бутылка сладкой воды (лимонад, пепси, кола), одно-два яблока. Носить с собой какой-либо из этих продуктов жизненно важно.

Абсолютно для всех диабетиков важнейшим обстоятельством становится режим питания и диета. Диабетик никогда не должен быть голодным, так как это опасно для него, но и не должен переедать, так как он должен учитывать съеденное, его количество и то, насколько разные продукты повышают сахар в крови. Для этого он должен научиться пересчитывать все продукты, содержащие углеводы, на условные хлебные единицы — ХЕ.

Следует помнить об одном обстоятельстве: для инсулинозависимых диабетиков диета более разнообразная, но строго ограничена режимом питания, то есть тем, когда и сколько вводится инсулина. Так как этим типом диабета в основном болеют дети и молодые люди, питание должно быть калорийным, но обязательно нужно подсчитывать все съеденное в хлебных единицах. Для диабетиков II типа диета более жесткая, тогда как режим питания более свободный, нужно с максимальной строгостью избегать некоторых продуктов, в особенности содержащих сахар, жиры и холестерин. В основном диабетики этого типа — люди пожилые и часто с излишним весом, поэтому их питание должно быть низкокалорийным, направленным на похудение.

При любом типе диабета необходимо питаться так, чтобы количество углеводов равномерно распределялось в течение дня, чтобы поступление сахара в кровь было как можно более плавным. К основным элементам питания относятся белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины, но уровень сахара в крови повышают только углеводы.

Продукты, содержащие животные белки: яйца, молочные изделия, мясо, рыба и все изделия из них; животные морепродукты: икра, крабы, моллюски; растительные белки содержатся в сое, чечевице, бобовых и грибах. 1 г чистого белка — 4 ккал. Суточная потребность в белке в зависимости от физической нагрузки и массы тела составляет 80–120 г, или приблизительно 1–1,5 г на килограмм массы тела. Фактически, чтобы ввести в организм 100 г белка, необходимо съесть полкилограмма говядины или примерно столько же нежирного творога.

Продукты, содержащие животные жиры в явном виде, — масло, маргарин, сало; в скрытом виде — мясо, рыба, молочные продукты и все изделия из них. Продукты, содержащие растительные жиры в явном виде, — масла подсолнечное, кукурузное, оливковое, кокосовое; в скрытом виде — семечки, орехи, кукуруза. 1 г чистого жира — 9 ккал. Суточная потребность в жирах составляет от 30 до 80–100 г.

Углеводы, или сахара, содержатся в большом количестве продуктов и подразделяются на: глюкозу, или виноградный сахар, — чистая глюкоза, виноград, виноградный сок и мед; фруктозу, или фруктовый сахар, — чистая фруктоза, яблоки, цитрусовые, персики, арбузы, сухофрукты, соки, компоты, варенья, мед; сахарозу, или пищевой сахар, — пищевой сахар, кондитерские и мучные изделия, соки, компоты, варенья; лактозу, или молочный сахар, —

только в молоке, кефире, сливках; мальтозу, или солодовый сахар, — пиво, квас; крахмал — чистый крахмал, мучные изделия (хлеб, макароны), крупы, картофель. 1 г чистого сахара — 4 ккал. Суточная потребность в углеводах составляет в среднем 300–400 г.

Витамины и минеральные вещества содержатся практически во всех продуктах, но наибольшее их содержание в гречке, яйцах, печени, рыбьем жире, моркови, зелени.

Питание диабетика, как и здорового человека, должно быть сбалансировано, в нем необходимо пропорциональное присутствие всех компонентов: и белков, и жиров, и углеводов, и минеральных веществ, и витаминов. В зависимости от выполняемой работы калорийность пищи должна находиться в следующих пределах:

- при напряженной физической нагрузке — 2000–2700 ккал, или 25–27 ХЕ в сутки;
- при обычной нагрузке — 1900–2100 ккал, или 18–20 ХЕ в сутки;
- при работе без физических нагрузок — 1600–1800 ккал, или 14–17 ХЕ в сутки;
- для тучных людей — 1200 ккал, или 10–12 ХЕ в сутки.

Всем людям и диабетикам рекомендуется также по возможности заменять животный белок растительным, уменьшить потребление соли. Для больных диабетом очень важно соблюдать правила приготовления пищи: предпочтительна пища грубой, зернистой консистенции, пища протертая и мягкая быстрее усваивается, следовательно, быстрее в кровь поступает сахар. Пища не должна быть горячей, лучше теплой, а напитки прохладными, так как температура пищи тоже влияет на процесс поступления сахара в кровь. Наличие клетчатки в пище тормозит процесс всасывания из нее сахара, поэтому, чем клетчатки больше, тем лучше для диабетика.

1 ХЕ равна 12 г углеводов, или 25 г черного хлеба, что дает повышение сахара в крови на 1,8 ммоль/л.

Ученые-медики рассчитали, какое количество различных продуктов содержится в 1 ХЕ (см. табл.).

Наименование продукта	Эквивалент=1ХЕ	Эквивалент= 100 ккал
Хлеб, булка (кроме сдобы)	1 кусок (25 г)	2 куска
Крахмал	1 ст. ложка	
Мука (ржаная, пшеничная, гречневая)	1 ст. ложка (с горкой)	
Тесто сырое слоеное	35 г	
Тесто сырое дрожжевое	25 г	
Пирожок с мясом	Менее половины пирожка	
Сухари	20 г	
Крекеры	3 шт. крупных	
Панировочные сухари	1 ст. ложка (15 г)	
Тонкие блины	1 шт. (на всю сковороду)	
Оладьи	1 средний	
Вареники	2 шт.	
Пельмени	4 шт.	
Каша любая (сухая крупа)	2 ст. ложки	4 ст. ложки с горкой
Вермишель, спагетти, лапша	1,5 ст. ложки (15 г)	4–5 ст. ложек
Котлета с примесью булки	1 шт. средняя	
Сосиски, вареная колбаса	150–200 г	35–45 г
Сахарный песок	1 ст. ложка	
Сахар кусковой	2,5 куска (12 г)	
Мед	1 ст. ложка	
Молоко, кефир, сливки любой жирности	1 стакан (200 мл)	
Сырники	1 средний	
Мороженое	65 г	
Картофель	1 небольшой	2 шт. средних
Картофельное пюре	1,5 ст. ложки	150 г
Картофель жареный	2 ст. ложки (12 ломтиков)	

Наименование продукта	Эквивалент=1ХЕ	Эквивалент= 100 ккал
Картофельные чипсы	25 г	
Бобовые	5 ст. ложек	75 г
Кукуруза	Половина початка (160 г)	300 г
Зеленый горошек	7 ст. ложек (110 г)	250 г
Другие овощи (капуста, свекла, морковь, редис, редька, репа, помидоры, огурцы, кабачки, лук, салат, ревень, зелень)	В учете не нуждаются	300–500 г
Грибы	В учете не нуждаются	300 г
Соя, растительные жиры	В учете не нуждаются	10 г
Орехи, семечки (ядра весом менее 59 г)	В учете не нуждаются	15 г
Яблоко	1 среднее (100 г)	200 г
Груша	1 средняя (90 г)	200 г
Банан	Половина плода (90 г)	120 г
Апельсин, грейпфрут	1 средний (170 г)	250 г
Мандарины	3 шт. мелких (170 г)	200 г
Арбуз	400 г с кожурой	300 г
Дыня	300 г с кожурой	200 г
Абрикос	3 шт. средних (110 г)	200 г
Персик	1 шт. средний (120 г)	250 г
Сливы синие	4 шт. средних (100 г)	250 г
Сливы красные	3 шт. средних (80 г)	200 г
Ананас	90 г с кожурой	
Гранат	1 шт. крупный (200 г)	
Хурма	1 шт. средняя (80 г)	
Манго	80 г	
Киви	150 г	
Курага, чернослив, изюм	20 г	
Ягоды (клубника, земляника, ежевика, смородина, крыжовник, черника, малина, брусника)	150 г	150 г

Наименование продукта	Эквивалент=1ХЕ	Эквивалент= 100 ккал
Вишня, черешня	100 г	
Квас	200 мл	
Лимонад	150 мл	1 стакан
Сок яблочный	1/3 стакана (70 мл)	1 стакан
Сок виноградный	100 мл	1 стакан
Сок грейпфрута или апельсина	100 мл	1 стакан
Пиво диабетическое	200 мл	0,5 стакана
Кофе, чай без сахара	В учете не нуждаются	
Сухое красное вино 3–5% сахара	30–50 г в сутки	125 г
Крепкие спиртные напитки (водка, коньяк)	Не более 30–50 г в сутки	35 г
Кефир, молоко (обезжиренные)		1 стакан
Сливки 20%		2,5 ст. ложки
Сметана 20%		2 ст. ложки
Творог (нежирный)		4 ст. ложки
Сыр (нежирный)		40 г
Сыр (обычный)		20–25 г
Сырок глазированный		Половина сырка
Масло сливочное, маргарин, майонез		15 г
Масло растительное		10 г
Мясо постное		70 г
Куриное мясо без жира и кожи		90 г
Печень, почки, сердце, язык		90 г
Колбаса копченая		25 г
Яйцо		1 шт.
Рыба речная		160 г
Рыба морская		70 г
Икра		40 г
Какао		50 г

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

➢ *600 г белокочанной капусты, 300 г моркови, 100 г болгарского перца, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 100 г репчатого лука, заменитель сахара = 70 г сахара, 100 г растительного масла, специи, соль и уксус по вкусу.*

Капусту очистить, удалить кочерыжку и нарезать тонкой соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. Овощи сложить в миску и немного перемешать. Приготовить заправку из растительного масла (жареного, с запахом), уксуса, специй (тмин, кориандр или др.), заменителя сахара и соли. Взбить заправку до однородной массы и залить овощи Перемешать все вместе, накрыть крышкой и поставить на 2 часа в холодильник. Перед подачей на стол еще раз перемешать.

Количество порций — 12. Калорийность — 50 ккал.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

➢ *700 г отварного картофеля, 100 г маринованных огурцов, 100 г зеленого лука, 1 ст. ложка петрушки, 200 г маринованного болгарского перца, 4 вареных вкрутую яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка столовой горчицы, 1 ст. ложка уксуса, молотые специи, заменитель сахара, соль и перец по вкусу.*

Отделить желтки яиц от белков, желтки размять вилкой, добавить масло, уксус, заменитель сахара, горчицу, специи, соль и перец, взбить до получения однородной смеси.

Овощи и белок яиц нарезать небольшими кубиками, перемешать, добавить заправку и снова перемешать, охладить в холодильнике 1–2 часа.

Количество порций — 8. Калорийность — 90 ккал.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

➢ *800 г квашеной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 150 г воды, заменитель сахара = 2 ст. ложкам сахара, 200 г болгарского перца, 200 г зеленого лука, 250 г отварной свеклы.*

Отжать капусту и промыть проточной водой, откинуть на дуршлаг. Смешать уксус, масло, воду и вскипятить. Отставить от огня и добавить заменитель сахара. Положить капусту в миску, добавить остальные мелко нарезанные овощи, перемешать и ошпарить горячей уксусной смесью. Перемешать, накрыть крышкой, поставить в холодильник на 7–8 часов.

Количество порций — 12. Калорийность — 50 ккал.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ

➢ *250 г брокколи, 250 г цветной капусты, 100 г болгарского перца, 100 г зеленого лука, 250 г консервированной фасоли, 250 г моркови, 250 г маринованных огурцов, 0,5 л воды, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, 1 ст. ложка столовой горчицы, 50 г лимонного сока, заменитель сахара= 70 г сахара, листья зеленого салата, соль и перец по вкусу.*

Перемешать крахмал с водой до однородной массы в небольшой кастрюле, добавить горчицу и нагревать на умеренном огне, пока смесь не станет густой, проварить еще 2 минуты. Охладить, добавить лимонный сок и заменитель сахара, перемешать. Брокколи, цветную капусту и морковь отварить в подсоленной воде до готовности, слить воду и охладить до комнатной температуры. Измельчить их для салата и сложить в миску, добавить перец, лук, нарезанные огурцы, промытую фасоль, полить соусом и перемешать. Поставить в холодильник на 7–8 часов. Перед подачей немного перемешать.

Количество порций — 9. Калорийность — 50 ккал.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

> *300 г огурцов, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки нежирных сливок, заменитель сахара = 50 г сахара, уксус, соль, перец по вкусу.*

Нарезать огурцы очень тонкими кружочками, посолить и дать постоять при комнатной температуре 1–2 часа. Затем слить появившийся сок и отжать огурцы.

Смешать лук, заменитель сахара, соль, сливки, уксус, перец, добавить огурцы и перемешать. Поставить в холодильник на 1–2 часа.

Количество порций — 3. Калорийность — 30 ккал.

САЛАТ ОВОЩНОЙ

> *400 г зеленого салата, 250 г консервированной фасоли, 200 г острого томатного соуса, 200 г зеленого лука, 200 г помидоров, 200 г огурцов, соль и перец по вкусу.*

Фасоль слить и промыть под водой, залить заправкой (аджикой или кетчупом), накрыть и поставить в холодильник на 7–8 часов.

Нашинковать зеленый салат, лук, помидоры, огурцы и перемешать с фасолью.

Количество порций — 12. Калорийность — 30 ккал.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С СЫРОМ

> *100 г редиски, 100 г зеленого лука, 100 болгарского перца, 200 г свежего огурца, 600 г домашнего сыра, 3 ст. ложки растительного масла, молотые специи, уксус, соль и перец по вкусу.*

Овощи мелко нарезать. Домашний сыр (нежирная брынза, Фета или др.) отжать от рассола и нарезать мелкими кубиками. Приготовить заправку из масла, уксуса, соли,

специй и перца, хорошо перемешать. Смешать все ингредиенты, залить заправкой и поставить в холодильник. Прежде чем подавать, слить из салата излишнюю жидкость.

Количество порций — 10. Калорийность — 70 ккал.

САЛАТ С МЯСОМ

> *60 г отварной говядины, 50 г зеленого лука, 50 г болгарского перца, 2 ст. ложки острого томатного соуса или кетчупа, 100 г помидоров, листья салата, зелень, соль и перец по вкусу.*

Мясо, лук, болгарский перец нарезать, смешать с томатным соусом, солью, перцем и поставить в холодильник на 1 час. Помидор нарезать кубиками и добавить к мясу, перемешать. Блюдо застелить листьями зеленого салата, положить приготовленный салат посередине горкой, посыпать зеленью и подавать.

Количество порций — 1. Калорийность — 170 ккал.

ФЕРМЕРСКИЙ САЛАТ

> *400 г молодого картофеля, 400 г стручковой фасоли, 200 г отварной говядины, 200 г помидоров, 100 г зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, листья зеленого салата, молотые специи, уксус, соль и перец по вкусу.*

Картофель сварить в мундире, очистить и нарезать небольшими кубиками. Фасоль очистить, нарезать небольшими полосками и сварить. Приготовить заправку из растительного масла, специй, уксуса, соли и перца. Смешать картофель и фасоль, залить заправкой и дать постоять 30 минут.

Мясо нарезать тонкой соломкой поперек волокон и смешать с овощами. Блюдо застелить листьями салата и выложить приготовленную массу. Помидоры нарезать клинышками и уложить сверху на салат. Подавать сразу после приготовления.

Количество порций — 6. Калорийность — 180 ккал.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

> *300 г огурцов, 500 г зеленого салата, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, 2 ст. ложки нежирной сметаны, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яичный желток, молотые специи, 1 ст. ложка уксуса, заменитель сахара и соль по вкусу.*

Огурцы очистить, натереть на крупной терке, посолить и поставить на 30 минут в холодильник.

Смешать сметану, молоко, масло, уксус, желток, специи, заменитель сахара и взбить до получения однородной массы. Добавить огурцы, из которых слить выделившийся сок. Зеленый салат порвать руками на удобные для еды кусочки и смешать с остальными ингредиентами непосредственно перед подачей на стол.

Количество порций — 6. Калорийность — 30 ккал.

САЛАТ ИЗ РИСА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

> *200 г длинного отварного риса, 3 ст. ложки зелени сельдерея, 200 г моркови, 4 ст. ложки растительного масла, 80 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки винного уксуса, заменитель сахара и соль по вкусу.*

Сельдерей мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Смешать рис, сельдерей, морковь.

Обжарить измельченные ядра грецких орехов в сковороде с двумя ложками растительного масла, до золотистого цвета, снять с огня.

В отдельной посуде смешать 2 ст. ложки масла, уксус, заменитель сахара, соль до получения однородной массы, добавить эту смесь к грецким орехам, перемешать и вылить на рис, накрыть крышкой и охладить.

Количество порций — 10. Калорийность — 140 ккал.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

МЯСНОЙ КОСТНЫЙ БУЛЬОН

> *1 кг телячьих костей, 4 л воды, 100 г репчатого лука, 200 г моркови,4 шт. лаврового листа, душистый перец горошком, соль по вкусу.*

Кости вымыть и обжарить в открытой сковороде в духовке до коричневого цвета. Положить в кастрюлю емкостью 5—6 литров и залить водой. Закрыть крышкой и варить 4—6 часов. Когда вода закипит, снять пену. За 30—40 минут до окончания варки бульона положить специи и соль по вкусу. По окончании времени приготовления бульон процедить и охладить в холодильнике. Удалить весь застывший жир, перелить в другую емкость и держать в холодильнике. Использовать по мере необходимости. Бульон в диабетической диете считается продуктом, не повышающим уровень сахара в крови, поэтому учитывать его нет необходимости.

ГОРОХОВЫЙ СУП-ПЮРЕ С ЧЕСНОКОМ

> *100 г репчатого лука, 2 головки чеснока, 800 г замороженного горошка, 1 л говяжьего бульона, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка тмина, соль и перец по вкусу.*

Разогреть духовку до 200 °С и положить неочищенные головки чеснока на противень, побрызгать маслом и запекать в течение 20—25 минут, пока он не станет мягким. Дать остыть, разделить на зубчики и выдавить из шкурки мякоть. Разогреть сковороду с маслом и обжарить мелко нарезанный лук, добавить тмин и продолжать жарить еще 1 минуту, затем добавить замороженный горошек и запеченный чеснок. Перемешать и влить бульон, довести до кипения и проварить на медленном огне 8—10 минут. Снять с огня и охладить. Миксером или в блендере порциями делать пюре. Затем вернуть в кастрюлю, посолить, поперчить и вскипятить. Подавать со сметаной.

Количество порций — 4. Калорийность — 140 ккал.

2-3680

СУП РИСОВЫЙ

➢ *150 г риса, 400 г капусты, 50 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 л бульона, 0,25 ч. ложки тертого мускатного ореха, перец и соль по вкусу.*

Нагреть толстостенную кастрюлю и вылить в нее масло, положить мелко нарезанные капусту и лук, жарить на среднем огне, пока овощи не станут мягкими. Добавить бульон, рис и мускатный орех. Накрыть крышкой и варить 20–25 минут до готовности риса, в конце приготовления посолить и поперчить по вкусу.

Количество порций — 8. Калорийность — 100 ккал.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

➢ *2 л воды, 200 г лука репчатого, 100 г моркови, 100 г свеклы, 200 г картофеля, 100 г болгарского перца, 2 ст. ложки томатной пасты, 300 г свежей капусты, 50 г растительного масла, соль, сахар по вкусу, 100 г сметаны, зелень разная по вкусу.*

В кипящую воду положить очищенную целую свеклу и третью часть мелко нарезанного репчатого лука, варить почти до готовности. Мелко нарезанные репчатый лук (1/3) и морковь поджарить на растительном масле до золотистого цвета, развести томатную пасту 1–2 ложками воды, залить овощи и потушить 5–10 минут на небольшом огне. Свеклу вынуть, а в свекольный отвар положить нарезанный кубиками картофель и последнюю треть лука. Когда картофель будет готов, положить в борщ заправку из лука, моркови и томатной пасты, проварить 2–3 минуты. Заложить в борщ нашинкованную капусту и болгарский перец, проварить 5–8 минут. Отваренную свеклу натереть на крупной терке и положить в кастрюлю. Как только все закипит, добавить томатную пасту, соль, сахар по вкусу. При подаче к столу заправить борщ сметаной и зеленью.

Количество порций — 8. Калорийность — 100 ккал.

СУП ТОМАТНЫЙ ХОЛОДНЫЙ

➢ *200 г томатного сока, 0,5 л бульона, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки острого томатного соуса, 100 г зеленого лука, 100 г сладкого перца, 200 г помидоров, 2–3 зубчика чеснока, 100 г свежих огурцов, 100 г сметаны, зелень петрушки и сельдерея, соль по вкусу.*

Помидоры ошпарить кипятком и очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Чеснок раздавить, зелень мелко порезать. Смешать все ингредиенты и поставить в холодильник на 4–5 часов. Перед подачей очистить огурцы от кожицы, натереть на крупной терке и добавить к супу, положить по ложке сметаны.

Количество порций — 6. Калорийность — 80 ккал.

БОРЩ

➢ *500 г белокочанной капусты, 250 г картофеля, 100 г свеклы, 100 г моркови, 100 г пастернака, 300 г помидоров, 100 г репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 300 г вареного мяса, 2 л бульона, 100 г болгарского перца, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г сметаны, зелень, соль, перец по вкусу.*

Готовый бульон довести до кипения и положить в него картофель, нарезанный мелкими кубиками, половину мелко нарезанного репчатого лука и варить 15–20 минут. Натереть на крупной терке морковь, пастернак и свеклу. Обжарить с оставшимся луком на растительном масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанные помидоры и прожарить все на медленном огне 5–10 минут. Положить обжаренные овощи в бульон с картофелем и дать прокипеть 5–10 минут, затем добавить нарезанную тонкими полосками капусту, болгарский перец, рубленую зелень, чеснок и мелко нарезанное отварное мясо. Перед подачей на стол в каждую порцию положить чайную ложку сметаны.

Количество порций — 8. Калорийность — 150 ккал.

СУП РИСОВЫЙ

> *300 г риса, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 2 л куриного бульона, 50 г растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*

Морковь натереть на крупной терке, лук измельчить и вместе с рисом обжарить на растительном масле. Бульон довести до кипения и выложить смесь в кастрюлю, варить в течение 30–40 минут, перед окончанием приготовления посолить и поперчить по вкусу. Подавать на стол с зеленью.

Количество порций — 7. Калорийность — 100 ккал.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРЕНКАМИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

> *750 г квашеной капусты, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 100 г томатной пасты, 2 л говяжьего бульона, 100 г сметаны, зелень, соль и перец по вкусу.*
>
> *Для гренков: 1 стакан гречневой крупы, 100 г растительного масла, 2 яйца, 0,5 стакана панировочных сухарей, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.*

Капусту промыть, отжать и тушить в сковороде с томатной пастой, половиной растительного масла и небольшим количеством бульона в течение 1 часа. На оставшемся масле поджарить до золотистого цвета измельченные лук и морковь и добавить в капусту за 10–15 минут до окончания тушения. Бульон довести до кипения и положить туда приготовленную смесь из овощей и варить 25–30 минут. В конце приготовления добавить соль и перец по вкусу. Подавать на стол со сметаной.

Количество порций — 7. Калорийность — 120 ккал.

Сварить гречневую кашу, но не рассыпчатую, а так называемую «размазню». Готовую кашу хорошо размять ложкой и разложить на мокрой доске ровным слоем толщиной 10–15 мм. Обровнять поверхность мокрым ножом и поставить в холодильник, чтобы она хорошо застыла. Холодную

кашу порезать на одинаковые маленькие прямоугольники, обвалять в муке, потом в смеси из яиц и панировочных сухарей. Жарить в разогретом масле. Подавать по 2 гренка на 1 порцию щей.

ЩИ С ГРИБАМИ

> *400 г квашеной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 30 г сухих грибов, 1,5 л воды, 1 ст. ложка муки, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 3 лавровых листа, соль и перец по вкусу.*

Грибы хорошо промыть, залить холодной водой, добавить 100 г репчатого лука и варить грибы до мягкости 1–1,5 часа. Лук, морковь, корень петрушки мелко порубить, обжарить в масле, в промытую в холодной воде и хорошо отжатую капусту влить немного грибного бульона, положить лавровый лист и перец, посолить и тушить до мягкости 20–30 минут. Когда капуста станет мягкой, положить ее в грибной бульон. Туда же добавить обжарку из лука, моркови и петрушки. Муку поджарить в 1 ст. ложке масла, разбавить грибным бульоном, заправить щи и прокипятить. При подаче можно положить сметану в каждую порцию.

Количество порций — 8. Калорийность — 80 ккал.

ХОЛОДНИК ПО-БЕЛОРУССКИ

> *500 г щавеля, 200 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, 2 яйца, 2 л бульона, 100 г сметаны, соль, сахар, уксус, укроп по вкусу.*

Мелко нарезать перебранный и промытый щавель, залить кипятком или бульоном и варить 5–7 минут. Растереть с солью мелко нарезанный лук, нарезать огурцы, белок яиц вкрутую (желток растереть). Все это положить в охлажденный отвар щавеля и перемешать. Перед подачей на стол добавить соль, сахар, сметану, укроп по вкусу.

Количество порций — 6. Калорийность — 80 ккал.

РАССОЛЬНИК

➢ *3 л говяжьего бульона, 1 говяжья почка, 300 г отварного мяса, 300 г соленых огурцов, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г корня сельдерея или петрушки, 50 г растительного масла, 300 г картофеля, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 2—3 зубчика чеснока, 3—4 лавровых листа, соль и перец по вкусу.*

Говяжью почку необходимо приготовить заранее, разрезать ее вдоль пополам и залить холодной водой на 3—4 часа. Затем залить почку горячей водой и довести до кипения, проварить 10—15 минут и слить жидкость, повторить эту процедуру 2—3 раза. Потом промыть почку в теплой воде и положить вариться, можно вместе с мясом для бульона или отдельно в небольшом количестве воды с добавлением специй. Мелко нарезанные лук, коренья и огурцы положить в маленькую кастрюлю, добавить масло, влить немного бульона, закрыть крышкой и тушить на небольшом огне до готовности. В процеженный бульон положить тушеные коренья, нарезанный кубиками картофель, мясо и почку. Поджарить на масле муку с томатной пастой и заправить суп. Рассольник будет готов, когда сварится картофель. Всыпать рубленую зелень и растертый с солью и перцем чеснок. Подавать со сметаной.

Количество порций — 10. Калорийность — 150 ккал.

УХА ХОЛОДНАЯ

➢ *1 кг рыбы, 1 л воды, 20 г моркови, 20 г корня петрушки, 100 г лука репчатого, перец, лавровый лист, соль по вкусу.*

Для гренков: 150 г хлеба пшеничного, 60 г растительного масла, I вариант: 40 г зернистой или паюсной икры, лимон; II вариант: 50 г кеты или сельди, 5 г зеленого нарезанного лука.

Мелкую рыбу очистить, промыть, сложить в кастрюлю, добавить морковь, лук, петрушку, залить холодной

водой так, чтобы она покрыла продукты, довести до кипения, снять пену и дальнейшую варку вести при слабом огне 15—20 минут. За 5—10 минут до конца варки положить перец горошком, лавровый лист, соль. Бульон процедить и охладить. Охлажденный бульон подать в чашках и отдельно к нему гренки с икрой или рыбой.

Гренки. Хлеб нарезать в форме ромбиков или квадратиков толщиной 0,7—1 см, поджарить на масле. Сверху положить слой икры, ломтик лимона или соленую рыбу, лук зеленый.

МЯСНОЙ СУП

➢ *400 г постной телятины, 150 г репчатого лука, 150 г корня сельдерея, 150 г моркови, 1 л говяжьего бульона, 800 г томатного сока, 10 горошин душистого перца, тмин, соль по вкусу.*

Мясо вымыть, отделить жир и хрящи, поместить в 4-литровую кастрюлю. Помидоры измельчить и добавить с соком к мясу. Положить измельченные лук, сельдерей и морковь, добавить тмин, перец и соль и варить в течение 4—5 часов. Добавлять горячую воду, чтобы довести объем супа до 2 л.

Количество порций — 7. Калорийность — 130 ккал.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

➢ *300 г постной говядины, 300 г репчатого лука, 200 г пшена, 1 сырое яйцо, 2 л воды, 50 г моркови, 100 г томатной пасты, 50 г растительного масла, зелень, соль, перец по вкусу.*

Мясо и 2/3 лука пропустить через мясорубку, смешать с сырым яйцом, посолить и поперчить.

Пшено вымыть и поставить варить, когда вода с крупой закипит, чайной ложкой сформовать фрикадельки и по одной положить в воду. Варить 25—30 минут на медленном огне.

Мелко нашинковать лук и морковь и обжарить на растительном масле, затем добавить томатную пасту и еще немного прожарить. Заправить суп и подавать, посыпав мелко рубленной зеленью.

Количество порций — 7. Калорийность — 130 ккал.

СУП С СЫРОМ

> *2 л бульона, 200 г риса, 100 г нежирного сыра, 3 вареных яйца, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*

Рис вымыть и сварить до готовности в бульоне. Репчатый лук мелко нашинковать. Аккуратно разрезать яйца на половинки и вынуть желток, а белок нарезать соломкой. Желток размять и вместе с луком обжарить на растительном масле. Сыр натереть на крупной терке. В кипящий бульон с рисом положить сыр, белок и заправить обжаренным желтком с луком. Посолить и поперчить по вкусу, заправить мелко рубленной зеленью.

Количество порций — 7. Калорийность — 120 ккал.

ЗЕЛЕНЫЕ ЩИ

> *500 г щавеля, 500 г крапивы, 2 л бульона, 100 г репчатого лука, 200 г картофеля, 3 вареных яйца, 100 г сметаны, 100 г перьев зеленого лука, 100 г зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Картофель нарезать мелкими кубиками и сварить в бульоне вместе с репчатым луком. Молодую крапиву положить в дуршлаг и опустить в кипяток на 5 минут, затем вынуть, охладить и нашинковать соломкой. Так же соломкой нашинковать щавель. Перья зеленого лука и зелень укропа и петрушки измельчить. В бульон с готовым картофелем положить сразу всю зеленую массу и прокипятить 5—10 минут. Подавать со сметаной и половинкой яйца.

Количество порций — 6. Калорийность — 80 ккал.

ОСТРЫЙ СУП

> *250 г отварного куриного мяса, 200 г отварного риса, 100 г репчатого лука, 100 г болгарского перца, 100 г корня сельдерея, 50 г растительного масла, 1,5 л куриного бульона, 100 г сладких яблок, 5 ст. ложек муки, 200 г томатного сока, карри, гвоздика, перец, соль по вкусу.*

Сельдерей очистить и нарезать небольшими кубиками, лук и перец измельчить. В 2-литровой толстостенной кастрюле поджарить на растительном масле сельдерей, лук и перец до золотистого цвета, затем шумовкой вынуть овощи и отложить. В масло добавить муку и обжарить до коричневого цвета, затем залить бульон и, помешивая, нагревать на умеренном огне, пока бульон не загустеет. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать на мелкие кусочки и положить вместе с отложенными овощами и томатным соком в суп. Варить под закрытой крышкой 40—50 минут периодически помешивая. Пред подачей на стол добавить куриное мясо и рис.

Количество порций — 7. Калорийность — 160 ккал.

МЯСНОЙ СУП С СЕЛЬДЕРЕЕМ

> *300 г картофеля, 200 г репчатого лука, 200 г моркови, 100 г корня сельдерея, 100 г болгарского перца, 3,5 л говяжьего бульона, 200 г томатного сока, 300 г белокочанной капусты, 300 г фасоли, 2—3 зубчика чеснока, 300 г отварного мяса, 1 ч. ложка карри, зелень мяты, петрушки, соль, перец по вкусу.*

Фасоль предварительно замочить на ночь, затем сварить до готовности в бульоне. Добавить картофель, нарезанный мелкими кубиками, лук и морковь, натертые на крупной терке. Корень сельдерея очистить, нарезать мелкими кубиками и добавить в бульон, прокипятить под крышкой 15—20 минут. Затем добавить в суп все остальные ингредиенты и кипятить еще 10—15 минут.

Количество порций — 12. Калорийность — 120 ккал.

ЛУКОВЫЙ СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

> *150 г репчатого лука, 200 г рыбных консервов в масле (сардина или тунец), 3–4 зубчика чеснока, 1,5 л воды, 1 ст. ложка карри, 100 мл сливок, имбирь (кусочек примерно 1 см³), 1 ст. ложка растительного масла, половинка острого перца, соль по вкусу.*

Слить масло от консервированной рыбы в кастрюлю, добавить растительное масло, на маленьком огне потушить лук, порезанный небольшими кубиками, но не поджаривать. Чеснок потереть на терке или раздавить прессом и добавить к луку, потушить 5 минут.

Вскипятить воду в другой кастрюле и залить кипятком тушеные лук и чеснок и добавить острый перец всего на 5 минут, затем его необходимо удалить. Положить в суп тертый имбирь, карри, сливки и консервированную рыбу, посолить, довести до кипения и проварить 5 минут.

Суп подавать с солеными крекерами, которые кладут в тарелку непосредственно перед едой.

Количество порций — 6. Калорийность — 180 ккал.

СВЕКОЛЬНИК ХОЛОДНЫЙ

> *300 г свеклы, 3 вареных яйца, 200 г вареной нежирной колбасы или отварного мяса, 200 г свежих огурцов, 2,5 л воды, 100 г сметаны, соль и лимонная кислота по вкусу.*

Очищенную и вымытую свеклу порезать крупными ломтиками и отварить до готовности в слегка подсоленной воде. За 5–10 минут до окончания варки добавить лимонную кислоту. Охладить, свеклу натереть на крупной терке. Огурцы, колбасу или мясо, яйца вкрутую мелко нарезать и все вместе со свеклой положить в отвар. Подавать в холодном виде, заправляя сметаной.

Количество порций — 87. Калорийность — 100 ккал.

СУП С ФАСОЛЬЮ

> *300 г фасоли, 200 г картофеля, 150 г моркови, 300 г помидоров, 150 г нежирного сыра, 2 л бульона, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, зелень, соль и перец по вкусу.*

Замочить фасоль на ночь и отварить в небольшом количестве воды. Бульон довести до кипения, положить картофель и отварную фасоль с жидкостью. Репчатый лук и морковь мелко нашинковать и обжарить на растительном масле. Чеснок растолочь с солью и перцем и заправить суп. Сыр натереть на крупной терке. Перед подачей на стол суп посыпать тертым сыром и мелко рубленной зеленью.

Количество порций — 8. Калорийность — 100 ккал.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

> *500–600 г рыбы, 200 г репчатого лука, 100 г корня петрушки, 100 г моркови, 3 л воды, 3–4 лавровых листа, 10–12 горошин душистого перца, соль по вкусу.*

Для приготовления бульона используется частиковая (судак, окунь и др.), а также красная рыба (осетрина, севрюга, белуга).

Частиковую рыбу разделать следующим образом: очистить от чешуи, разрезать брюшко, вынуть внутренности, промыть, нарезать на порционные куски, из голов вынуть жабры. Приготовленную таким образом рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, коренья, лук, поставить на огонь, довести воду до кипения, снять пену и затем варить при слабом кипении 25–30 минут. После этого куски рыбы вынуть, а голову и плавники продолжать варить еще 15–20 минут. Куски рыбы можно положить в тарелки с супом или использовать для вторых блюд.

Рыбный бульон также можно варить из костей, голов и других ценных отходов частиковой рыбы. В этом случае с

сырой очищенной рыбы снять филе для приготовления из него второго блюда. Кости разрубить на части, добавить плавники, головы освободить от жабр и все это промыть, положить с кореньями в кастрюлю, залить холодной водой. Довести до кипения, снять пену и варить при медленном кипении около 1 часа. Вареную рыбу можно использовать для вторых блюд.

Во всех случаях готовый бульон нужно процедить и затем использовать для приготовления супов.

СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

➢ *200 г картофеля, 2 ст. ложки риса, 3 вареных яйца, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 80 г растительного масла, 100 г сметаны, зелень, соль, перец по вкусу.*

Яйца, морковь, лук очистить и мелко порезать, положить в кастрюлю и добавить масло, 1 стакан воды и тушить на медленном огне, пока не выкипит жидкость и не останется одно масло. Влить 1,5 л воды, прокипятить 15 минут, добавить мелко нарезанный картофель и рис. Варить суп до готовности 20–25 минут. В готовый суп всыпать рубленую зелень. Подавать со сметаной.

Количество порций — 5. Калорийность — 100 ккал.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОЛОВИЗНОЙ

➢ *1 кг голов осетровых рыб, 300 г картофеля, 100 г корня петрушки, 100 г моркови, 200 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.*

Голову осетровой рыбы разрубить на куски. Удалить жабры, промыть, ошпарить, погрузив на 1–2 минуты в горячую воду. Снова промыть, положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить на слабый огонь на 3–4 часа. Спустя час с начала варки рекомендуется вынуть головизну шумовкой на блюдо и процедить бульон, чтобы в нем не осталось мелких костей. Головизну разобрать, отделив

мясо и хрящи. Хрящи положить довариваться в бульон. Очищенные коренья и лук нарезать ломтиками и слегка поджарить на масле. Картофель нарезать кубиками, положить в процеженный кипящий бульон, добавить поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист и варить 25—30 минут. Перед подачей на стол суп посыпать укропом или зеленью петрушки.

СУП ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

➢ *400 г стручковой фасоли, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 1,5 л воды, 30 г муки, 250 г молока, 100 г сметаны, 3 желтка, зелень, соль по вкусу.*

Лук, морковь, петрушку и сельдерей очистить, вымыть, сварить до мягкости. Фасоль очистить от жилок, порезать полосками в 5 мм и отварить в подсоленной воде. Соединить овощной отвар с фасолью. Муку разбавить молоком, заправить суп, прокипятить, добавить сметану, смешанную с желтками, прогреть суп, не давая закипеть. Перед подачей посыпать зеленью.

Количество порций — 8. Калорийность — 80 ккал.

ГРИБНОЕ РИЗОТТО

➢ *1 л куриного бульона, 500 мл воды, 250 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки оливкового масла, 30 г сливочного масла, 400 г шампиньонов, 350 г лука-порея, 2 зубчика чеснока, 400 г риса, 40 г тертого сыра, 1 ст. ложка нарезанной мяты, соль по вкусу.*

Влить в кастрюлю бульон, воду и вино и довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой кастрюлю. Нагреть оливковое и сливочное масло в другой кастрюле, обжарить грибы, лук-порей и чеснок. Добавить рис, перемешать в масле, добавить 1 чашку приготовленного бульона, готовить на медленном огне, помешивая и добавляя

новую порцию бульона, когда предыдущая впитается. Всего ризотто готовится 35 минут, до мягкости риса. Снять кастрюлю с огня, добавить тертый сыр и резаную мяту.

Количество порций — 10. Калорийность — 280 ккал.

СУП РЫБНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

> *800 г рыбы, 40 г пшеничного хлеба, 100 г корня петрушки, 100 г моркови, 200 г репчатого лука, 300 г картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо.*

Очистить от чешуи, выпотрошить и тщательно промыть рыбу. Отделить филе. Из костей, голов, плавников варить рыбный бульон в течение 25—30 минут, затем процедить. Мякоть вместе с размельченным в воде или молоке пшеничным хлебом, мелко нарезанным и слегка обжаренным репчатым луком пропустить через мясорубку. Заправить фарш солью, перцем, растительным маслом и сырым яйцом. Тщательно перемешать. Приготовить из фарша некрупные шарики и обвалять их в муке.

В кипящий рыбный бульон опустить нарезанный кусочками картофель, а через 5 минут — фрикадельки и слегка обжаренные на растительном масле коренья и лук. Посолить, положить лавровый лист и перец горошком. Варить до готовности еще 20—25 минут. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

УХА ИЗ РЕЧНОЙ РЫБЫ

> *1,5 кг рыбы, 1,75 л воды, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г корня петрушки, 100 г корня пастернака, 200 г картофеля, соль, черный молотый перец, лавровый лист, 1 ст. ложка мелкорубленой зелени укропа, петрушки и эстрагона.*

Овощи почистить, помыть, рыбу обработать (почистить, выпотрошить, помыть, нарезать). Сварить рыбьи плавники, хвосты, головы в течение 30 минут, бульон процедить. В подсоленный бульон положить нарезанный дольками картофель, мелко нарезанный лук и варить на слабом огне 20 минут; затем добавить лавровый лист, перец, прокипятить 5 минут. В приготовленный бульон положить крупно нарезанные куски рыбы и варить на умеренном огне 15—20 минут, не доводя до сильного кипения. В конце, если надо, досолить, заправить зеленью петрушки, укропа и эстрагона. Снять с огня, закрыть крышкой и дать настояться в течение 7—8 минут. Затем уху можно подавать.

КЛУБНИЧНЫЙ СУП

> *1,2 кг клубники, 300 г дыни, 300 г персиков, 250 г малины, 6 веточек мяты, заменитель сахара по вкусу.*

Промыть и очистить клубнику, отложить примерно 200 г, а из оставшейся клубники сделать пюре с заменителем сахара, лучше протереть через мелкое сито. Дыню, персики и отложенную клубнику очистить и очень мелко порезать, добавить в клубничное пюре и поставить в холодильник на 1—2 часа. Подавать в суповых тарелках, положив в каждую, по веточке мяты.

Количество порций — 6. Калорийность — 48 ккал.

СУП ФРУКТОВЫЙ

> *800 г свеклы, 200 г яблок, 50 г изюма, 2 ст. ложки отварного риса, сахарозаменитель по вкусу, 2,5 стакана свекольного отвара, 1 стакан яблочного сока без сахара.*

Свеклу сварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками, залить охлажденной кипяченой водой, дать настояться 2 часа и процедить. В полученный свекольный настой добавить сахарозаменитель, яблочный сок, очищенные от кожуры и нарезанные яблоки, тщательно промытый и слегка распаренный изюм, отварной рис.

Количество порций — 6. Калорийность — 55 ккал.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Блюда из птицы

ПЕЧЕНАЯ КУРИЦА

> *1 кг курицы, 150 г панировочных сухарей, 1 ч. ложка соли, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г воды, тмин, соль и перец по вкусу.*

Курицу вымыть, снять всю кожу и удалить весь видимый жир. Затем разделать курицу на порции, всего получается 6 порций — две половинки грудки, два бедрышка и две ножки. Остальное можно отложить для приготовления бульона.

Перемешать панировочные сухари со специями в глубоком блюде или тарелке. Белок яйца взбить вилкой с водой в миске. Противень смазать растительным маслом и выложить на него курицу, которую вначале окунуть во взбитое яйцо, а затем в панировочные сухари со специями. Сбрызнуть каждый кусок курицы 0,5 чайной ложки растительного масла и выпекать в духовке при температуре 120 °С 30 минут. Перевернуть курицу и снова выпекать 30 минут. Подавать можно и горячей и холодной.

Количество порций — 6. Калорийность — 238 ккал.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

> *1 кг курицы, 250 г куриного бульона, 2 ст. ложки апельсинового сока, 4 ст. ложки сухого белого вина, тмин, зелень, соль по вкусу.*

Курицу вымыть, удалить кожу и весь видимый жир. Разделить на четыре порции.

Смешать тмин, зелень, апельсиновый сок, соль и бульон. Фольгу расстелить в сковороде и положить на неё курицу, завернуть края фольги. Полить курицу смесью и зашипать края фольги. Выпекать в духовке при температуре 170 °С в течение часа.

Количество порций — 4. Калорийность — 152 ккал.

ИНДЕЙКА С ГРИБАМИ

> *400 г филе индейки, 100 г грибов, 50 г моркови, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки воды, 100 г зеленого лука, 500 г отварного риса, зелень кинзы.*

Разогреть в сковороде масло и обжарить мелко нарезанный зеленый лук в течение 1–2 минут, добавить мелко нарезанные грибы и обжаривать еще 2–3 минуты. Морковь натереть на крупной терке, добавить в сковороду и обжаривать еще 1–2 минуты. Филе индейки нарезать длинными тонкими полосками, добавить к грибам и обжаривать еще 3 минуты. Добавить холодный отварной рис, соевый соус, мед и воду и тушить 5 минут. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

Количество порций — 4. Калорийность — 340 ккал.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ КУРИЦЫ

> *800 г отварного куриного мяса, 1 л куриного бульона, 1 кг грейпфрутов, 6 г желатина, зелень, соль и перец по вкусу.*

Снять картофелечисткой цедру с одного грейпфрута и залить кипятком на 1–2 минуты, затем отжать и отложить в посуду с крышкой, из очищенного грейпфрута отжать сок. В ранее приготовленный подогретый до температуры 70–80° С бульон, ввести желатин и сок грейпфрута. Оставшиеся грейпфруты очистить от кожуры, разделить на дольки и очистить от перепонок. Когда желатин растворится, налить бульон в подготовленные формы на 1/4 объема и поставить в морозильник для быстрого застывания. Отварные куриные грудки без кожи нарезать мелкими кубиками. Затем положить в формы слоями куриное мясо и грейпфруты, залить бульоном и украсить зеленью и бланшированной цедрой грейпфрута. Поставить в холодильник на 6–7 часов.

Количество порций — 6. Калорийность — 320 ккал.

АБРИКОСОВО-ИМБИРНЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ

> *6 задних четвертинок курицы, 100 г зеленого лука, 200 г абрикосов, 90 г острого томатного соуса, 1,5 ст. ложки тертого имбиря, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1,5 ст. ложки соевого соуса.*

Абрикосы освободить от косточек и припустить в кастрюле с закрытой крышкой 10 минут, охладить и протереть через мелкое сито.

Смешать в миске мелко нарезанный лук, протертые абрикосы, томатный соус, яблочный уксус, натертый имбирь и соевый соус.

Разогреть духовку до 180 °С, выложить на противень подготовленное мясо курицы и жарить в духовке 10—15 минут, затем залить подготовленной смесью и выдержать в духовке еще 20—25 минут, до готовности мяса.

Количество порций — 6. Калорийность — 400 ккал.

КУРИЦА С БАКЛАЖАНОМ

> *4 куриных ножки, 400 г баклажанов, 1—2 зубчика чеснока, 2 болгарских перца, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, 100 г черных оливок, 1 ст. ложка оливкового масла, розмарин, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны нарезать мелкими кубиками, перец — тонкими длинными полосками, чеснок раздавить, посолить, поперчить и уложить все в форму для духовки, смазанную маслом. Запекать в духовке 10—15 минут.

Куриные ножки очистить от кожицы и видимого жира, удалить косточку.

Смешать мед, чеснок, соль, перец и обмазать этой смесью куриное филе. Положить в форму сверху овощей, добавить розмарин и выпекать еще 20—25 минут. Оливки мелко нарезать и добавить к готовому блюду.

Количество порций — 4. Калорийность — 250 ккал.

Блюда из мяса

ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КОРОЧКОЙ ИЗ ХРЕНА

> *1,5—2 кг филе говядины, 2 ст. ложки оливкового масла, 75 г белого хлеба, 1 ст. ложка готовой столовой горчицы, 2 ст. ложки тертого хрена, 5 горошин душистого перца, 2 ст. ложки сливок или молока, соль и перец по вкусу.*

Мясо вымыть и вытереть насухо салфеткой, намазать оливковым маслом и солью с перцем, положить в форму для запекания. Запекать 1 час 20 минут. Хлеб раскрошить, смешать с горчицей, хреном, оставшимся оливковым маслом, сливками или молоком, посолить и поперчить. Все хорошо перемешать, скатать получившуюся смесь в шар, а затем расплющить в прямоугольник по размеру куска мяса.

За 15 минут до окончания приготовления мяса достать его из духовки и прижать смесь для корочки. Вновь поставить в духовку и продолжать запекать мясо до готовности и пока корочка не будет золотистой и хрустящей. Достать из духовки и оставить в теплом месте на 10—20 минут, затем можно подавать к столу.

Количество порций — 6. Калорийность — 560 ккал.

ГОВЯДИНА В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

> *1,4 кг филе постной говядины, 110 г шампиньонов, 2 ст. ложки оливкового масла, 50 г сухих белых грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г репчатого лука, 1—2 зубчика чеснока, 400 г готового слоеного теста, 1 яйцо, соль и перец по вкусу.*

Замочить сухие грибы на 3—5 часов в 400 мл холодной воды. Мясо нарезать порционными кусками и обжарить на оливковом масле со всех сторон до коричневой корочки, масло и соки сохранить для подливы. Растопить сливочное

масло в сковороде и обжарить репчатый лук 3–4 минуты. Отжать грибы и добавить к луку, воду оставить для подливы. Добавить к жареному луку грибы, мелко порезанные шампиньоны и чеснок и продолжать жарить 10–15 минут, остудить.

Разогреть духовку до 200 °С. Разложить один лист теста на противне и намазать грибной смесью, оставляя 2–3 см от края. Положить в середину мясо, смазать края теста яйцом. Загнуть длинные края теста наверх, так чтобы они накрывали мясо, затем смазать стороны яйцом. Сверху положить второй пласт раскатанного теста, прижать края и обрезать излишки. Все защипать и сделать небольшие надрезы, чтобы выходил пар. Сделать украшения из обрезков, смазать все яйцом и запекать в течение 1 часа для мяса с кровью, в течение 1 часа 10 минут для средне-запеченного мяса и 1 час 20 минут для прожаренного мяса.

Количество порций — 6. Калорийность — 750 ккал.

МЯСО ПО-СТРОГАНОВСКИ

➢ *600 г мяса, 100 г репчатого лука, соль, перец горошком*

Для соуса: 50 г оливкового масла, 0,5 ст. ложки муки, 250 мл бульона, 0,5 ст. ложки готовой столовой горчицы, 1 ст. ложка сметаны, 0,5 ст. ложки томатной пасты.

Мясо нарезать плоскими ломтиками, слегка отбить, затем нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить перец горошком и выдержать в кастрюле в холодном месте 2 часа.

Приготовить соус: муку слегка поджарить в масле, затем, постепенно помешивая, развести смесь мясным бульоном, прокипятить, добавить готовую горчицу, немного перца, размешать, еще раз довести до кипения и процедить. Томатную пасту поджарить в масле и добавить вместе со сметаной к соусу.

Выдержанное на холоде мясо смешать с мелко нарезанным луком и, помешивая, быстро поджарить в раскалённом масле на сильном огне. Переложить мясо в соус, плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить на слабый огонь на 15–20 минут, затем вскипятить и подать с любым гарниром или овощами.

Количество порций — 4. Калорийность — 280 ккал.

МЯСО ПО-СТРОГАНОВСКИ С ГРИБАМИ

➢ *300 г мяса, 100 г репчатого лука, 200 г шампиньонов, 2 ст. ложки готовой горчицы, 150 мл сметаны, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка муки, соль и перец по вкусу.*

Мясо замариновать, как в предыдущем рецепте, затем обвалять в смеси муки, соли и перца.

Лук мелко порезать и обжарить на масле 5–8 минут, добавить мясо и обжарить со всех сторон. Мелко нарезать отварные шампиньоны и добавить к мясу, прожарить 3–5 минут. Приправить все солью и перцем, добавить горчицу и сметану и медленно довести до кипения, помешивая, прокипятить 10–15 минут.

Количество порций — 2. Калорийность — 330 ккал.

ГОВЯДИНА С ГРИБАМИ

➢ *450 г мяса, 2 ст. ложки соевого соуса, 4 ст. ложки сухого вина, 2 ч. ложки свежего тертого имбиря, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 250 г шампиньонов, 1 болгарский красный перец, 250 г стручковой фасоли, 2 стебля сельдерея, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка кукурузной муки, 125 мл воды.*

Мясо нарезать полосками, отбить, нарезать соломкой. В миске смешать мясо, соевый соус, вино, имбирь и мелко нарезанный чеснок. Отставить на 30 минут мариноваться. Поставить сковороду с антипригарным покрытием на средний огонь, нагреть 1 ст. ложку растительного масла, положить нарезанные грибы и перец, тушить, помешивая, пока

жидкость не выпарится. Переложить в большую миску шумовкой.

Добавить в сковороду 1 ст. ложку масла и нагреть на среднем огне, положить очищенную от жестких ребер и нарезанную квадратами стручковую фасоль, нарезанные сельдерей и лук. Тушить, пока овощи не станут хрустящими. Переложить шумовкой в миску с грибами.

Добавить 1 ст. ложку масла, нагреть на среднем огне, положить половину мяса и жарить, постоянно помешивая, до тех пор пока мясо перестанет быть розовым. Переложить в миску с грибами. Повторить то же самое со второй половиной мяса. Переложить овощи и мясо в сковороду. Кукурузную муку смешать с водой до образования однородной массы и добавить в сковороду. Тушить, часто помешивая, пока жидкость слегка не загустеет и не закипит.

Количество порций — 4. Калорийность — 380 ккал.

КИСЛО-СЛАДКАЯ СВИНИНА

➢ *400 г постной свинины, 1 ст. ложка растительного масла, 500 мл куриного бульона, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 2 ст. ложки уксуса, 250 г кусочков консервированных ананасов, заменитель сахара, 100 г репчатого лука, 200 г помидоров, зелень сельдерея.*

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в сковороде на растительном масле до готовности 25–30 минут. Мясо вынуть из сковороды и отложить, жир со сковороды слить, остатки вытереть салфетками. Налить в сковороду бульон, нагреть, помешивая, так чтобы бульон вобрал в себя коричневый осадок со сковороды. Добавить измельченный лук и сельдерей, накрыть крышкой и проварить 10 минут. Смешать соевый соус, крахмал и уксус, добавить в сковороду и нагревать, пока не загустеет, добавить заменитель сахара по вкусу и перемешать. Добавить мясо, ананас и нарезанные дольками помидоры, довести до кипения, убавить огонь и проварить без кипения 1–2 минуты.

Количество порций — 5. Калорийность — 230 ккал.

ЦУККИНИ ФАРШИРОВАННЫЕ

➢ *1 кг цуккини, 1 красный болгарский перец, 150 г отварной ветчины, 100 г сыра, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Цуккини очистить, нарезать кружочками толщиной 4–5 см и в течение 4–5 минут варить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Выбрать мякоть ложкой, оставляя края по 5 мм. Перец и ветчину нарезать тонкой соломкой, мякоть кабачков измельчить, сыр натереть на крупной терке, смешать все вместе. Наполнить кружочки цуккини полученной смесью и выложить на обильно смазанный маслом противень. Запекать при температуре 180 °С 15–20 минут.

Количество порций — 4. Калорийность — 150 ккал.

ЗАПЕКАНКА С КУКУРУЗНОЙ КАШЕЙ

➢ *500 г постного мясного фарша, 0,5 л говяжьего бульона, 100 г репчатого лука, 10 ломтиков белого хлеба, 1 яйцо, 1–2 зубчика чеснока, 100 г кукурузной крупы, 450 г замороженных овощей, 50 г растительного масла, 100 г тертого сыра, соль и перец по вкусу.*

Хлеб нарезать кубиками и оставить высыхать на 8–10 часов. Сварить кукурузную кашу в бульоне, оставить небольшое количество бульона для замачивания хлеба. Хлебные кубики замочить в бульоне и размять, добавить фарш, мелко нарезанный лук, раздавленный чеснок, яйцо, посолить, поперчить, использовать любимые специи. Форму для духовки смазать растительным маслом, выложить кукурузную кашу, затем выложить фарш и выпекать в духовке при температуре 200 °С 25–30 минут.

В сковороде разогреть масло и обжарить замороженные овощи (овощная смесь: морковь, зеленый горошек, лук-порей и т. д.). Выложить в форму поверх фарша, посыпать тертым сыром и выпекать еще 10 минут.

Количество порций — 6. Калорийность — 260 ккал.

КЛЮКВЕННЫЙ СОУС

➢ *2 ст. ложки оливкового масла, 100 г репчатого лука, 450 г клюквы, 3 ст. ложки меда, 1 апельсин.*

Теркой снять всю цедру с апельсина и выдавить из него сок. Разогреть масло в кастрюле и обжарить мелко порезанный лук в течение 5 минут, добавить клюкву, мед и апельсиновую цедру и сок. Накрыть крышкой и оставить на медленном огне на 20 минут. Остудить и подавать к любому мясному блюду.

Количество порций — 8. Калорийность — 70 ккал.

БАКЛАЖАНЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ МЯСА

➢ *1 кг баклажанов, 200 г репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 250 г нежирного фарша из мяса, 500 г помидоров, 100 г тертого сыра, 50 г обжаренного арахиса, душица, тимьян, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны разрезать пополам и удалить мякоть, изнутри посолить, а мякоть положить на 30 минут в холодную воду, чтобы ушла горечь, затем нарезать кубиками. Лук и чеснок измельчить и обжаривать в оливковом масле, добавить фарш и обжарить его до рассыпчатого состояния. Кубики из баклажанов отжать и добавить к обжаренному фаршу.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками, третью часть от всех помидоров добавить к фаршу и заправить всю массу специями и солью. Нагреть духовку до 220 °С. Оставшиеся помидоры выложить в жаропрочную форму, посолить, поперчить. Баклажановые лодочки ополоснуть холодной водой, промокнуть насухо салфеткой, наполнить мясным фаршем и положить в форму поверх помидоров, посыпать тертым сыром и толченым арахисом. Выпекать в духовке 50 минут. Подавать, посыпав рубленым тимьяном.

Количество порций — 4. Калорийность — 640 ккал.

ГОВЯДИНА С КУНЖУТОМ

➢ *450 г филе говядины, 25 г кунжутных семечек, 2 ст. ложки растительного масла, 1 болгарский перец, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сухого вина, 4 ст. ложки соевого соуса, перья зеленого лука.*

Сильно разогреть глубокую сковороду, добавить кунжутные семечки и обжарить без масла 1–2 минуты, пока они не начнут темнеть, убрать со сковороды. Мясо нарезать тонкими полосками, слегка отбить и жарить на разогретой сковороде в масле 2–3 минуты. Мелко порезать сладкий зеленый перец и чеснок и добавить к мясу, обжаривать еще 2 минуты. Добавить соевый соус, вино, мелко нарезанный зеленый лук, перемешать и дать смеси побурлить в сковороде 1 минуту, соус не должен пригореть. Переложить на подогретые тарелки и посыпать кунжутными семечками.

Количество порций — 4. Калорийность — 320 ккал.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КРАСНЫМ ВИНОМ

➢ *1 кг филе говядины, 300 г репчатого лука, 300 мл красного вина, 300 мл бульона, 4 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки клюквенного соуса, 3 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу.*

Мясо вымыть, слегка обсушить, порезать по 2–3 куска на порцию, обвалять в смеси муки, соли и перца, обжарить в сковороде на 2 ст. ложках масла.

Лук мелко нарезать и обжарить в кастрюле в 2 ст. ложках масла до золотистого цвета. Затем добавить мясо, бульон и вино, довести до кипения, помешивая. Убавить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и тушить мясо на медленном огне 1,5 часа. Добавить клюквенный соус, довести до кипения, попробовать на соль и перец, тушить еще в течение 5 минут.

Количество порций — 4. Калорийность — 324 ккал.

ГОВЯДИНА С БАЗИЛИКОМ

➢ *450 г говядины, 450 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 3 острых красных перца, 3–4 зубчика чеснока, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка сахара, 2 ч. ложки рубленного свежего имбиря, 60 г листьев базилика.*

Смешать в миске соевый соус и сахар. Разрезать мясо на полоски, отбить и нарезать соломкой, перемешать с соусом и дать постоять 30 минут. Нарезать тонкими кольцами лук.

Сковороду поставить на сильный огонь и раскалить в ней одну ст. ложку масла, положить мясо в сковороду и быстро обжарить его на сильном огне в течение 2–3 минут, затем вынуть шумовкой. Добавить в сковороду масла и обжарить лук в течение 3 минут, добавить к нему нарезанные перец, чеснок и имбирь, тушить 1 минуту. Переложить говядину в сковороду, посыпать базиликом и разогреть. Подавать сразу на стол.

Количество порций — 4. Калорийность — 280 ккал.

МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ С МЯТНЫМ ТОМАТНЫМ СОУСОМ

➢ *300 г говяжьего фарша, 300 г свиного фарша, 100 г репчатого лука, 800 г помидоров, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки резаной мяты, 1 ч. ложка сахара, 2 лавровых листа, 100 г белого хлеба без корок, соль и перец по вкусу.*

Положить помидоры в дуршлаг и на 1 минуту окунуть в кипяток, охладить и очистить от кожуры, мелко порезать и переложить в кастрюлю с томатной пастой, маслом, лавровым листом и сахаром. Приправить солью и перцем, тушить 15 минут, помешивая. Смешать фарш, мелко нарезанный лук, взбитое яйцо и мяту. Хлеб замочить в воде на 5 минут, отжать и добавить к фаршу, посолить, поперчить и сформовать 18 шариков.

Нагреть масло в сковороде и обжарить тефтели в течение 10–15 минут, постепенно поворачивая. Обсушить тефтели на бумажном полотенце от масла и положить в соус, тушить на медленном огне 15–20 минут. Подавать с зеленым салатом.

Количество порций — 6. Калорийность — 400 ккал.

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С РИСОМ

➢ *350 г свиной вырезки, 400 мл куриного бульона, 100 г риса, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 болгарских перца, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г зелени сельдерея, 100 г зелени лука, молотый перец по вкусу.*

Удалить весь видимый жир с мяса, нарезать небольшими кубиками и обжарить до появления золотистой корочки, переложить в форму для духовки.

Сельдерей и лук измельчить, залить бульоном, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 10 минут. Добавить рис, соевый соус, измельченный болгарский перец, поперчить и залить бульоном мясо. Перемешать, накрыть крышкой и запекать при 180° С около 40 минут.

Количество порций — 4. Калорийность — 220 ккал.

ГОЛУБЦЫ С ЯЙЦАМИ

➢ *500 г капусты, 2 вареных яйца, 100 г риса, 100 мл воды, 200 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 250 г сметаны, 1 ст. ложка муки, соль и перец по вкусу.*

Сварить рассыпчатый рис, лук нарезать мелко и обжарить. Яйца мелко порубить и смешать с рисом и луком, посолить, поперчить. По желанию вместо яиц можно положить в фарш 300 г поджаренных на растительном масле грибов. Капусту вымыть и положить на 15–20 минут в кипяток, затем вынуть, охладить и разобрать на листья, утолщенные черешки отбить. На середину каждого листа поло-

жить 1 ст. ложку с горкой приготовленного фарша и завернуть рулетиком, обвалять в муке и обжарить с двух сторон. Сложить голубцы в форму для запекания, залить сметаной и запечь в духовке 30–40 минут

Количество порций — 4. Калорийность — 220 ккал.

Блюда из рыбы и морепродуктов

КОТЛЕТЫ ИЗ ЛОСОСЯ

> *450 г филе лосося, 100 г репчатого лука, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка свежего имбиря, 15 г панировочных сухарей, 2 ст. ложки семян кунжута, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, перец по вкусу.*

Филе лосося очистить от костей и кожи, мелко порубить, положить в миску и перемешать с мелко нарезанным луком, яйцом, соевым соусом, тертым имбирем и черным перцем. Сформовать 4 котлеты и обвалять в смеси панировочных сухарей и семян кунжута.

Разогреть на среднем огне масло в сковороде с антипригарным покрытием, положить котлеты и жарить в течение 10 минут, аккуратно перевернуть один раз.

Количество порций — 4. Калорийность — 220 ккал.

РЫБНЫЙ ГУЛЯШ

> *700 г филе рыбы, 2 ст. ложки оливкового масла, 200 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 800 г помидоров, 200 мл сухого белого вина, 1 болгарский красный перец, 150 г оливок, зелень, соль и перец по вкусу.*

Разогреть масло в большой тяжелой кастрюле, добавить нарезанный лук, перец и чеснок и готовить на медленном огне 10 минут, помешивая. Затем добавить мелко

нарезанные помидоры, белое вино, посолить, поперчить, довести до кипения и тушить на медленном огне 15 минут, не накрывая крышкой. Положить в кастрюлю рыбу и тушить еще 5–10 минут, добавить оливки и тушить еще 5 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Количество порций — 6. Калорийность — 230 ккал.

КАМБАЛА НА РЕШЕТКЕ

> *1 кг рыбы, 6 ст. ложек соевого соуса, 2 ст. ложки белого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка тертого имбиря, 1 зубчик чеснока, 1 морковь, зелень лука.*

Рыбу вымыть, обсушить салфеткой, сделать надрезы по бокам. Приготовить соус из соевого соуса, вина, масла, лимонного сока, имбиря, сахара и раздавленного чеснока. Положить рыбу в соус и мариновать 5–6 часов, периодически переворачивая. Морковь натереть на крупной терке, зелень лука мелко нашинковать. Запечь рыбу на решетке в течение 10 минут, перевернув один раз. Рыбу выложить на блюдо украсив морковью и зеленым луком.

Количество порций — 4. Калорийность — 207 ккал.

КАРП ФАРШИРОВАННЫЙ

> *1 кг рыбы, 200 г гречневой крупы, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 2 яйца, 100 г растительного масла, 2 лавровых листа, соль и перец по вкусу.*

Рыбу очистить, вымыть целой тушкой, посолить, поперчить. Сварить гречневую кашу. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук. Яйца взбить и смешать с кашей и жареным луком. Начинить рыбу приготовленным фаршем. Морковь нарезать кружочками, часть лука — полукольцами. На противень положить лист фольги, сверху — начиненную рыбу. На рыбе разложить кружочки моркови,

лук и лавровый лист, сбрызнуть растительным маслом. Подогнуть края фольги и налить воды (0,5 стакана), завернуть края и выпекать 25–30 минут. Готовую рыбу аккуратно переложить на блюдо, украсить зеленью.
Количество порций — 4. Калорийность — 220 ккал.

РЫБА В СОУСЕ

➢ *600 г рыбы, 100 г репчатого лука. 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени эстрагона, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 100 г сметаны, 50 мл воды, соль и перец по вкусу.*

Духовку разогреть до 180 °С. Рыбу (судак или др. с небольшим количеством костей) очистить, вымыть и нарезать на порционные куски, посолить, поперчить. В сковороде с антипригарным покрытием нагреть масло и обжарить рыбу с двух сторон 2–3 минуты. Переложить рыбу в глубокую форму для духовки, высыпать нарезанный эстрагон и лук, сверху залить сметаной, разведенной водой, и запекать 15–20 минут. Перед подачей на стол посыпать петрушкой и дольками лимона.
Количество порций — 4. Калорийность — 380 ккал.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

➢ *250 г консервированной рыбы в собственном соку, 150 г репчатого лука, 3 яйца, 5 ст. ложек манной крупы, 50 г растительного масла, 0,5 ч. ложки соды, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.*

Рыбу размять вилкой, добавить взбитые яйца, мелко нарезанный лук, манную крупу, соду, посолить, поперчить. Все тщательно перемешать и оставить на 20–30 минут. Разделать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле.
Количество порций — 4. Калорийность — 280 ккал.

ТРЕСКА С ГРИБНЫМ СОУСОМ

➢ *600 г рыбы, 200 г отварных грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 250 мл рыбного бульона, соль и перец по вкусу.*

Грибы нарезать мелкими кусочками и обжарить на растительном масле до полного испарения влаги, затем посыпать мукой, посолить и поперчить, жарить 2–3 минуты, добавить бульон. Варить, помешивая, при умеренном огне, пока соус не загустеет.
Рыбу очистить и вымыть, обсушить салфеткой и порезать на порционные куски. Уложить в кастрюлю, залить соусом так, чтобы он покрывал всю рыбу, если окажется недостаточно соуса, долить бульон. Запекать в открытой кастрюле при 180 °С 35–40 минут. Подавать рыбу с соусом.
Количество порций — 4. Калорийность — 170 ккал.

КРЕВЕТКИ С ЧЕСНОКОМ И ФАСОЛЬЮ

➢ *600 г неочищенных креветок, 2 ст. ложки растительного масла, 350 г баклажанов, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка муки, 250 мл куриного бульона, 1 ст. ложка лимонного сока, 450 г консервированной белой фасоли, 0,5 часть лимона, зелень, соль и перец по вкусу.*

Разделать креветок и промыть под холодной водой. Баклажаны нарезать тонкими кружочками, посолить и дать постоять 10–15 минут, затем отжать и обжарить на 1 ст. ложке масла в сковороде. Добавить масло в сковороду и положить чеснок, разрезанный на дольки, и креветки, посолить и обжаривать, пока креветки станут непрозрачными, чеснок удалить. В миске смешать муку, соль, перец, лимонный сок и добавить к креветкам. Затем добавить фасоль вместе с соком и довести до кипения. Кипятить, помешивая, 1–2 минуты, пока не загустеет. Подавать с баклажанами, украсив зеленью и дольками лимона.
Количество порций — 4. Калорийность — 330 ккал.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТРЕСКИ

➢ *450 г филе трески, 3 ст. ложки растительного масла, 200 г репчатого лука, 2 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1 стакан рубленого сельдерея, 1 ч. ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.*

Рубленый сельдерей и половину мелко нарезанного лука обжарить на сковороде до золотистого цвета. Рыбу и другую половину лука пропустить через мясорубку, добавить размоченный хлеб и смешать с поджаренным луком и сельдереем. Затем добавить яйцо, майонез с пониженной жирностью, петрушкой, лимонным соком, солью и перцем. Обвалять котлеты в сухарях и обжаривать на сковороде 10–15 минут.

Количество порций — 4. Калорийность — 270 ккал.

ЛОСОСЬ С ЗАМОРОЖЕННЫМИ ОВОЩАМИ

➢ *600 г рыбы, 450 г замороженных овощей, 3 ст. ложки растительного масла, 0,25 ч. ложки зиры, 0,5 ст. ложки муки, 100 г простокваши или мацони, соль и перец по вкусу.*

Нагреть 2 ст. ложки масла в сковороде и добавить зиру, прогреть 3–4 минуты и положить неразмороженные овощи, накрыть крышкой, тушить 4–5 минут, затем крышку убрать, обжаривать до готовности, посолить, поперчить. Добавить некислую густую простоквашу или мацони, тушить еще 5 минут.

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и жарить 5–8 минут в сковороде с 1 ст. ложкой масла.

Подавать жареного лосося с гарниром из овощей на подогретых тарелках.

Количество порций — 4. Калорийность — 452 ккал

КАЛЬМАРЫ С ЧЕСНОКОМ И ЛИМОНОМ

➢ *450 г сырого кальмара, 5 ст. ложек оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 0,5 часть лимона, 250 г сырых креветок, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, соль и перец по вкусу.*

Подготовить кальмара и нарезать кольцами, креветки очистить от панциря, чеснок измельчить. С лимона снять цедру и отжать сок.

Нагреть 4 ст. ложки масла и обжарить чеснок до золотистого цвета, затем вынуть шумовкой и отложить. В сковороде обжарить кальмара порциями по 1–2 минуты и отложить. Добавить масла в сковороду и обжарить креветки до розового цвета. Добавить в сковороду все обжаренные ингредиенты, посыпать цедрой лимона, петрушкой, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить. Перемешать, накрыть крышкой и тушить 2–3 минуты.

Количество порций — 6. Калорийность — 200 ккал.

ТРЕСКА ПО-ПОЛЬСКИ

➢ *1 кг рыбы, 3 яйца, 80–100 г моркови, 200 г репчатого лука, 3–4 лавровых листа, 8–10 горошин душистого перца, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 л воды, 500 г отварной свеклы, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, вымыть и порезать на порционные куски. Сварить бульон из моркови, лука, лаврового листа, перца и соли. В кипящий бульон положить рыбу, дать закипеть, затем убавить огонь и, не давая жидкости кипеть, подержать рыбу в бульоне 10–15 минут. Приготовить соус из рубленых вареных яиц, растопленного масла и 0,5 стакана бульона. Рыбу выложить на большое блюдо, вокруг положить нарезанную кружочками отварную свеклу, залить приготовленным соусом и засыпать рубленой зеленью и зеленым луком.

Количество порций — 6. Калорийность — 220 ккал.

Блюда из овощей

ЗАКУСКА С ЛУКОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

> *6 перьев лука-порея, 3 красных болгарских перца, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки ароматического уксуса, 1 пучок свежего базилика, соль и перец по вкусу.*

Разогреть масло в сковороде и положить нарезанные лук и перец, перемешать, накрыть крышкой и готовить на небольшом огне 10 минут. Затем добавить соль, перец, ароматический уксус и готовить 10 минут, не закрывая крышкой. По окончании приготовления положить мелко нарезанный базилик и перемешать.

Количество порций — 2. Калорийность — 230 ккал.

ПАСТЕРНАК С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

> *900 г пастернака, 75 г зеленой чечевицы, 75 г риса, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 600 мл молока, мускатный орех, соль и перец по вкусу.*

Пастернак очистить, нарезать тонкими пластинками, залить холодной водой в кастрюле, довести до кипения и варить 2 минуты. Чечевицу и рис смешать, залить холодной водой, довести до кипения и варить 35—40 минут до готовности.

Половину масла разогреть на сковороде и обжарить лук, затем добавить муку и, помешивая, обжарить 1—2 минуты, добавить молоко тонкой струйкой, постоянно помешивая. Довести до кипения и варить, пока соус не загустеет, добавить мускатный орех, посолить, поперчить.

Смазать маслом огнеупорную форму и слоями выложить пастернак и смесь чечевицы с рисом, залить соусом, сбрызнуть маслом и поставить в духовку. Запекать при температуре 180 °С в течение 40 минут.

Количество порций — 6. Калорийность — 180 ккал.

АРОМАТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

> *200 г баклажанов, 2 красных болгарских перца, 200 г кабачков, 300 г цуккини, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ч. ложки семян тмина, 2 ст. ложки резаной мяты, 1 ч. ложка карри, соль и перец по вкусу.*

Овощи вымыть, очистить, нарезать одинаковыми кубиками. Разогреть духовку до 190 °С. Овощи перемешать и высыпать на противень, полить маслом, посолить, поперчить и запекать в духовке 15 минут. Достать из духовки, посыпать тмином и карри и снова запекать 10 минут. Дать остыть 5 минут, добавить мяту, побрызгать оливковым маслом и подавать на стол.

Количество порций — 6. Калорийность — 90 ккал.

ПРЯНЫЕ БАКЛАЖАНЫ

> *450 г баклажанов, 2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка корня имбиря, 2 зубчика чеснока, 100 г лука, 1 красный болгарский перец, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложки винного уксуса, 300 мл овощного бульона или воды, 1 ст. ложка молотого перца.*

Баклажаны нарезать кубиками, положить в дуршлаг и посолить. Дать постоять 30 минут, затем прополоскать под холодной водой и обсушить.

Разогреть сковороду с маслом, добавить раздавленный чеснок, мелко порезанные имбирь, лук и перец. Обжарить 30 секунд, затем добавить баклажаны и продолжать жарить еще 1—2 минуты. Добавить соевый соус, сахар, уксус, перец и овощной бульон, убавить огонь и тушить в течение 10 минут, не накрывая крышкой. Затем увеличить огонь и кипятить, пока соус не загустеет. Подавать горячим.

Количество порций — 4. Калорийность — 120 ккал.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

➢ *500 г гречневой крупы, 50 г сухих грибов, 1 л воды, 200 г репчатого лука, 300 г свежих грибов, 50 г растительного масла без запаха, соль по вкусу.*

Сухие грибы истолочь в пыль, добавить воду, дать закипеть. Гречку вымыть и засыпать в грибной отвар, посолить по вкусу, варить, пока вся вода не выпарится. Обжарить грибы с луком, посолить по вкусу. Перемешать вместе гречневую кашу и грибы, поставить в теплое место на 20 минут.

Количество порций — 6. Калорийность — 150 ккал.

КОТЛЕТЫ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

➢ *300 г овсяных хлопьев (геркулес), 250 мл куриного бульона, 50 г растительного масла, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.*

Подогреть бульон до 100 °С, залить овсяные хлопья и дать постоять 25–30 минут. Затем добавить яйцо, мелко нарезанные лук и чеснок, посолить, поперчить и обвалять в сухарях, жарить в растительном масле.

Количество порций — 6. Калорийность — 120 ккал.

ПЕЧЕНАЯ ФАСОЛЬ

➢ *250 г копченого бекона, 0,5 ст. ложки оливкового масла, 100 г репчатого лука, 5 х 300 г банок консервированной фасоли, 50 г сахара, 200 мл воды, 1 ст. ложка сухой горчицы, 0,5 ч. ложки молотой гвоздики, соль и перец по вкусу.*

Включить духовку на разогрев до 170 °С. Масло нагреть в большой огнеупорной форме и обжарить мелко нарезанный бекон до хрустящей корочки, достать шумовкой и отставить. В той же форме обжарить мелко нарезанный лук до мягкости. Перемешать фасоль с беконом и луком, добавить 150 мл воды, посолить, поперчить, положить сухую горчицу и гвоздику и довести на открытом огне до кипения, затем накрыть крышкой и поставить в духовку на 50 минут. Если смесь будет выглядеть сухой, добавлять в процессе приготовления немного воды.

Количество порций — 8. Калорийность — 360 ккал.

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ

➢ *1,4 кг моркови, 1 ст. ложка сахара, 25 г сливочного масла, 3 ст. ложки свежего тимьяна, 150 мл воды, соль по вкусу.*

Морковь очистить, нарезать брусочками и положить в кастрюлю, добавить сахар, соль и воду. Вырезать из пергамента круг диаметром на 5 см больше, чем диаметр кастрюли, смазать его маслом и положить на морковь, прижав к бокам кастрюли. Варить 5–7 минут до готовности моркови, убрать пергамент и готовить еще 30 секунд, слить оставшуюся жидкость, добавить тимьян.

Количество порций — 8. Калорийность — 96 ккал.

ТУШЕНЫЙ ГОРОШЕК С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

➢ *800 г замороженного зеленого горошка, 800 мл овощного бульона, 80 г сливочного масла, 0,5 ч. ложки сахара, 1 пучок зеленого салата, 1 веточка кервеля, 1 веточка петрушки, соль по вкусу.*

Салат вымыть и нарезать крупными кусками. В сковороду положить масло и растопить его, затем добавить зеленый горошек, сахар и веточки зелени, перемешать и положить салат, залить овощным бульоном. Медленно довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 30 минут.

Количество порций — 4. Калорийность — 160 ккал.

ЗАПЕКАНКА С ХЛЕБОМ

➢ 2 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек нарезанного сельдерея, 8 ст. ложек нарезанного зеленого лука, 500 мл куриного бульона, 12 ломтиков белого хлеба, 2 белка яиц, тмин, соль и перец по вкусу.

Хлеб нарезать кубиками и оставить на 8–10 часов для высыхания. Налить масло на дно сковороды, добавить сельдерей и лук и обжаривать 5 минут, постоянно помешивая. Снять с огня и добавить бульон, соль, тмин и перец, охладить. К теплым овощам с бульоном добавить белок яиц и перемешать.

Кубики хлеба положить в миску и залить полученной смесью, аккуратно все перемешать и выложить в квадратную или прямоугольную форму для духовки, смазанную маслом. Запекать при 190 °С 45 минут. Разрезать запеканку на 12 равных частей.

Количество порций — 12. Калорийность — 110.

ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ СО ШПИНАТОМ

➢ 250 г грибов, 500 г шпината, 3 ст. ложки растительного масла, 150 г репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка имбиря, соль и специи (зира, кукурма и др.) по вкусу.

Нагреть 2 ст. ложки растительного масла в большой кастрюле, всыпать 0,5 ч. ложки зиры и дать ей прогреться несколько секунд, добавить половину мелко нарезанного лука и грибы, обжаривать 10 минут, затем добавить раздавленный чеснок, натертый на терке имбирь, другие любимые специи, перемешать. Положить половину шпината и накрыть крышкой кастрюлю на 1 минуту, затем, когда объем первой порции уменьшится, положить вторую и обжаривать 5–10 минут. Вторую половину лука обжарить до золотистого цвета и выложить поверх готового блюда.

Количество порций — 6. Калорийность — 110 ккал.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ

➢ 1 кг баклажанов, 500 г помидоров, 250 г брынзы, 1–2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки растительного масла. зелень кинзы, соль и перец по вкусу.

Баклажаны бланшировать в подсоленной воде, сделать продольные надрезы и положить под гнет на 30 минут. Брынзу и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Чеснок измельчить и перетереть с мелко порезанной зеленью, маслом, солью и перцем. Внутренние надрезы и поверхность баклажанов смазать приправой и вложить ломтики брынзы и помидоров.

На противень положить лист кулинарной фольги, на него баклажаны, защипать края и выпекать в духовке при температуре 200 °С 40–45 минут.

Количество порций — 4. Калорийность — 240 ккал.

БАКЛАЖАННЫЕ РУЛЕТИКИ

➢ 800 г баклажанов, 150 г ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки нежирного майонеза или сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, зелень, соль и перец по вкусу.

Баклажаны вымыть нарезать продольными ломтиками толщиной 5–8 мм, посолить и отставить на 20–30 минут. Ядра грецких орехов измельчить, смешать с мелко нарезанной зеленью (петрушка, базилик, укроп по вкусу) и раздавленным чесноком, добавить майонез или сметану, посолить, поперчить. Баклажаны отжать, обсушить салфеткой, обвалять в муке и обжарить до золотистого цвета. На каждую пластинку обжаренного баклажана положить ровным слоем начинку и свернуть рулетиком. Готовое блюдо украсить зеленью.

Количество порций — 6. Калорийность — 240 ккал.

ДЕСЕРТЫ

ТВОРОГ С КЛУБНИКОЙ

> *500 г творога, 1 стакан молоко, 300 г клубники, заменитель сахара и ванилин по вкусу.*

Растереть не кислый, не жирный творог с заменителем сахара, ванилином и молоком, взбить венчиком, смешать со свежей или замороженной клубникой. Разложить в вазочки.

Количество порций — 6. Калорийность — 150 ккал.

БАНАНЫ В РОМЕ

> *800 г бананов, 4 ст. ложки рома, 4 ст. ложки сливок или сметаны, 2 ст. ложки сахара, 20 г сливочного масла.*

Масло растопить в сковороде и обжарить бананы, нарезанные на 4 части, в течение 2 минут, добавить ром и обжаривать еще 1–2 минуты. Добавить сливки или сметану, сахар или его заменитель и подогревать 1 минуту. Выложить на блюдо и залить соусом со сковороды.

Количество порций — 4. Калорийность — 240 ккал.

АЙВА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ

> *700–800 г айвы, 3 ст. ложки отварного риса, 1 ст. ложка сахара, 50 г изюма, 100 г грецких орехов, маргарин для смазывания противня.*

Айву вымыть, вырезать сердцевину с семенами. Смешать отварной рис, запаренный изюм и измельченные ядра грецких орехов. Этой начинкой заполнить подготовленную айву, сверху засыпать сахаром или его заменителем. Запекать в духовке на умеренном огне 15–20 минут, пока айва не станет мягкой.

Количество порций — 3. Калорийность — 180 ккал.

ГРЕЙПФРУТ В МИКРОВОЛНОВКЕ

> *1 розовый грейпфрут, 0,5 ч. ложки молотой корицы, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Грейпфрут разрезать пополам поперек долек, удалить семена, посыпать сахаром и корицей, положить по кусочку масла. Подготовленные половинки грейпфрута уложить в глубокую посуду диаметром немного большим, чем диаметр грейпфрута. Нагревать 1,5–2 минуты при 100%. Подавать теплым.

Количество порций — 2. Калорийность — 45 ккал.

ГРУШЕВЫЙ ДЕСЕРТ

> *4 крупные груши, 300 мл апельсинового сока без сахара, 2 ст. ложки коричневого сахара, 2 ст. ложки молотого душистого перца, 60 г изюма, 1 ч. ложка тертой цедры апельсина.*

Груши очистить, разрезать на половинки и удалить сердцевину, положить в широкую кастрюлю. Добавить апельсиновый сок, специи, изюм и сахар. Нагревать на медленном огне, помешивая, пока сахар не растворится, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 10–15 минут, пока груши не станут мягкими. Выложить груши на блюдо, украсить апельсиновой цедрой и полить соусом.

Количество порций — 4. Калорийность — 160 ккал.

АПЕЛЬСИНОВОЕ ЖЕЛЕ

> *1 апельсин, 2 ст. ложки сахара, 250 мл воды, 5 листов желатина, 375 мл сладкого белого вина.*

Срезать с апельсина цедру и выдавить сок. Положить цедру, сок и сахар в кастрюлю с водой, довести до кипения и варить 10 минут. Листы желатина поломать и залить небольшим количеством воды. Снять с огня апельсиновый

сироп и залить желатин, помешать, чтобы желатин растворился, процедить и добавить вино. Ополоснуть форму для желе холодной водой и вылить в нее желе. Охладить в течение 2 часов. Перед подачей форму окунуть в горячую воду перевернуть на блюдо, разрезать на порции.

Количество порций — 6. Калорийность — 200 ккал.

АБРИКОСЫ В ВАНИЛЬНОМ КРЕМЕ

➢ *400 г абрикосов, 1 ст. ложка сахара, 40 г миндаля.*
Для крема: 200 мл молока, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки крахмала, ванилин по вкусу.

В горячее молоко положить сахар или его заменитель, крахмал, предварительно разведенный холодным молоком, довести до кипения, постоянно помешивая. Охладить 10–15 минут и ввести желтки, ванилин. Взбивать на водяной бане, охладить.

Абрикосы нарезать дольками, смешать с измельченным миндалем и сахаром или его заменителем, уложить в креманки, залить кремом. Украсить дольками абрикоса и поставить в холодильник на 1–2 часа.

Количество порций — 4. Калорийность — 200 ккал.

ПЕРСИКИ В ВИНЕ

➢ *700–800 г персиков, 1 ст. ложка меда, 150 мл сладкого белого вина, 150 мл воды, ванилин по вкусу, 4–8 листиков свежей мяты.*

Персики освободить от косточки, нарезать на четвертинки. Положить в кастрюлю персики, ванилин, мед и воду, довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут. Выключить печь, переложить персики в глубокий салатник, залить вином и соусом от приготовления персиков, накрыть крышкой и охладить.

Количество порций — 4. Калорийность — 110 ккал.

ЖЕЛЕ ИЗ ПРОСТОКВАШИ ИЛИ КЕФИРА

➢ *500 мл простокваши, 3 ст. ложки сахара, 15 г желатина, ванилин по вкусу.*

Свежую простоквашу или кефир смешать с сахаром и ванилином, взбить, добавить растворенный желатин и хорошо размешать. Разлить смесь в формы и охладить 2–3 часа.

Количество порций — 6. Калорийность — 150 ккал.

МОЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ С ФРУКТАМИ

➢ *500 мл молока, 500 г ягод или фруктов, 2 ст. ложки сахара, 15 г желатина, ванилин по вкусу.*

Желатин замочить в небольшом количестве теплого молока, остальное молоко вскипятить с сахаром и ванилином. Затем все смешать и прогреть до полного растворения желатина, но не кипятить. Ягоды (малина, клубника или тертое яблоко, айва) подготовить и положить на дно креманки и залить молочным желе, поставить в холодильник на 5–6 часов для застывания.

Количество порций — 6. Калорийность — 120 ккал.

КЛУБНИЧНЫЙ МУСС

➢ *500 г клубники, 4 ст. ложки сахара, 4 яичных желтка, 150 мл сливок.*

В миске смешать клубнику, нарезанную дольками, с половиной сахара. Оставить немного клубники (100 г) для приготовления клубничного пюре, для этого нужно размять клубнику с 1 ст. ложкой сахара и 1 ст. ложкой воды до образования пюре.

Яичные желтки взбить с оставшимся сахаром на водяной бане миксером, пока сахар весь не растворится, добавить клубничное пюре и взбивать до образования густой

пышной массы 10–15 минут. Снять с водяной бани, поставить в холодную воду и взбивать до полного охлаждения, меняя воду. Взбить сливки и смешать с кремом, затем добавить клубнику вместе с соком. Подавать сразу же, иначе мусс осядет.

Количество порций — 4. Калорийность — 350 ккал.

КРЕМ-БРЮЛЕ

> *900 мл молока, 5 см палочка корицы, 6 яичных желтков, 2 ст. ложки муки, 100 г сахара, цедра лимона, ванилин по вкусу.*

Вскипятить 700 г молока с палочкой корицы, лимонной коркой и ванилином. Снизить огонь и проварить 5 минут. Разделить оставшееся молоко пополам и взбить одну половину с яичными желтками, а другую с мукой. Процедить кипяченое молоко и, быстро помешивая, добавить в него молоко с желтками и с мукой, всыпать сахар, поставить на огонь и, постоянно помешивая, проварить, пока крем не загустеет. Разлить по креманкам и оставить на 1–2 часа.

Количество порций — 6. Калорийность — 280 ккал.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ

ШОКОЛАДНЫЕ ЧИПСЫ

> *400 г муки, 250 г маргарина, 50 г сахара, заменитель сахара = 150 г сахара, 3 яйца, 1 ч. ложка соды, 0,25 ч. ложки соли, 100 г несладкой шоколадной стружки, 70 мл воды, ванилин по вкусу.*

Взбить маргарин с сахаром и заменителем сахара до получения пены, добавить яичный белок от 3 яиц и ванилин и взбить. Тщательно перемешать муку, соду и соль, добавить воду и вымесить вместе со взбитым маргарином до получения однородной массы. Добавить к тесту шоколадную стружку и слегка перемешать. На противень положить фольгу и разложить тесто столовой ложкой, должно

получиться 18 порций. Ложку окунуть в воду и слегка размять чипсы, чтобы образовались кружки диаметром 5 см. Выпекать при 190 °С 10–12 минут, чипсы должны подрумяниться, иначе не будут хрустящими.

Количество порций — 18. Калорийность — 185 ккал.

ШОКОЛАДКА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

> *400 муки, 0,5 стакана какао, 1 ст. ложка соды, 100 мл воды, 0,5 ч. ложки соли, 4 яйца, заменитель сахара = 150 г сахара, 250 г маргарина, 150 г ядер грецких орехов, ванилин по вкусу.*

Развести какао в кипятке и охладить до комнатной температуры. Положить муку, соду, соль в смеситель и перемешать, добавить яичные белки, ванилин, заменитель сахара, размягченный маргарин и какао. Все вымесить до однородного теста, добавить измельченные орехи. Противень смазать маргарином и равномерно разложить на нем тесто. Выпекать при 180 °С 20–25 минут. Охладить и разрезать на 24 равные порции.

Количество порций — 24. Калорийность — 170 ккал.

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

> *400 г муки, 250 г мягкого маргарина, 50 г сахара, 4 яйца, 2 ч. ложки порошка для выпечки, заменитель сахара = 70 г сахара, 80 г сухого обезжиренного молока, 50 г какао, 250 мл воды, ванилин по вкусу.*

Взбить в миске маргарин и сахар, добавить заменитель сахара, белки 4 яиц, ванилин и снова взбить. Смешать муку, порошок для выпечки, сухое молоко и какао.

Добавить к взбитой массе воду и муку и вымесить тесто до однородности. Форму смазать маргарином и равномерно распределить тесто по всей форме. Выпекать при 180 °С 30–35 минут, проверить пробником. Охладить до комнатной температуры и разрезать на 16 одинаковых кусков.

Количество порций — 16. Калорийность — 160 ккал.

БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ

> *600 г муки, 250 мл воды, 50 г сухого обезжиренного молока, 2 ч. ложки сухих дрожжей, 700 г муки, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка соли, заменитель сахара = 4 ст. ложкам сахара, 50 г сахара, 2,5 ст. ложки маргарина, 1,5 ч. ложки корицы, молотый имбирь по вкусу.*

Развести сухое молоко и дрожжи в теплой воде (40 °С) и дать постоять 5 минут, добавить половину муки и замесить жидкое тесто. Добавить имбирь, растительное масло, соль, 1 ч. ложку корицы, заменитель сахара. Оставить примерно 100 г муки на подсыпку для замешивания теста, Остальную муку добавить в тесто и вымесить на доске, посыпанной мукой. Скатать тесто в шар и положить в миску с размягченным маргарином, покрутить тесто в миске, чтобы оно все было обмазано маргарином, накрыть тканью и оставить для подхода. Смазать форму для выпечки маргарином. Тесто вновь перемесить и дать постоять еще 10 минут, затем раскатать по размеру формы. Тесто смазать маргарином и посыпать смесью корицы (0,5 ч. ложки) и сахара (50 г). Скатать тесто в валик и разрезать на 24 одинаковых ломтика. Положить ломтики в форму, накрыть тканью и дать подняться тесту. Выпекать при 190 °С 25—30 минут. Охладить, подавать теплыми.

Количество порций — 24. Калорийность — 120 ккал.

Содержание

Правильное питание при сахарном диабете

Составитель *Л. Бушуева*
Обложка *Дизайн-группа «Форпост»*
Редактор *С. Рублев*

Подписано в печать с оригинал-макета 23.09.2007.
Формат 84x108$^{1}/_{32}$. Гарнитура «SchoolBook».
Доп. тираж 15 000 экз. Заказ № 3680.

ООО ИД «Владис»
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9
Адрес электронной почты:
vladis-book@aaanet.ru
Сайт в Интернете: www.vladisbook.com

ООО «ИД «РИПОЛ классик»
107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1
Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.
Адрес электронной почты: info@ripol.ru.
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

Диабет — очень распространенная болезнь, и современной медицине пока не удалось найти способы его излечения. При этом заболевании жизненно необходимо соблюдать определенную диету и режим питания. В книге Вы найдете рецепты блюд для больных сахарным диабетом, а также полезные советы общего содержания.

